

**TRENING**  
**3 sierpień – 9 sierpień 2015**

**Trening 1 (+1)**

**Niska intensywność + SIŁA**

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

**Sila – 2 serie:**

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)**



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)  
**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



**Okolo 30 sekund**

4. Pompki – 15-20?

## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność:

#### ARIET – trening

##### Sędziowie:

2 serie po 10 minut

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 12,5m + bieg tyłem 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

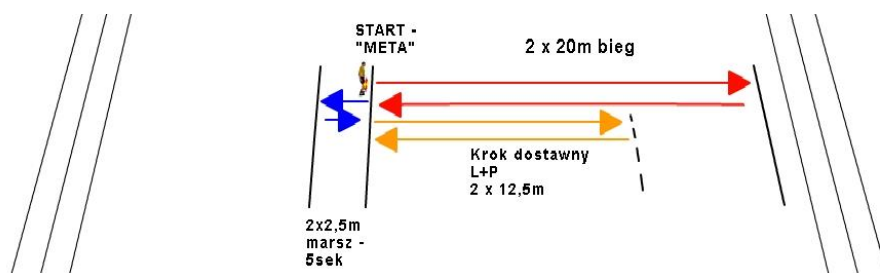
Asystenci: 2 serie po 10 minut

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Przerwy między seriami 5 minut.

Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej ale nie maksymalna. Do 93% **Twojego** tętna maksymalnego.

Trucht 10' Rozciąganie,

## 3 Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

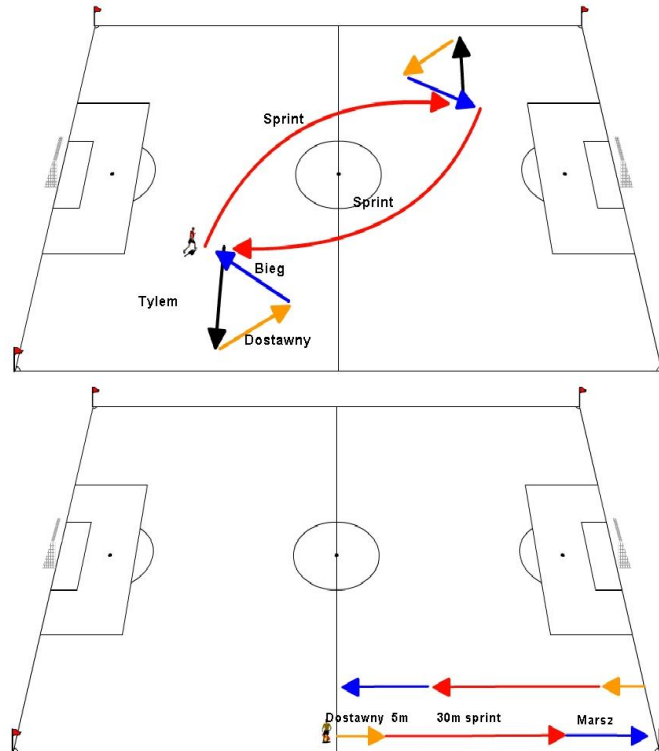
3 x 40m na dogrzanie

## RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

**2 serie: (-2) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

**3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.



Przerwa między seriami 5 minut

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening

### Rozgrzewka:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

### Szybkość:

Sędziowie:

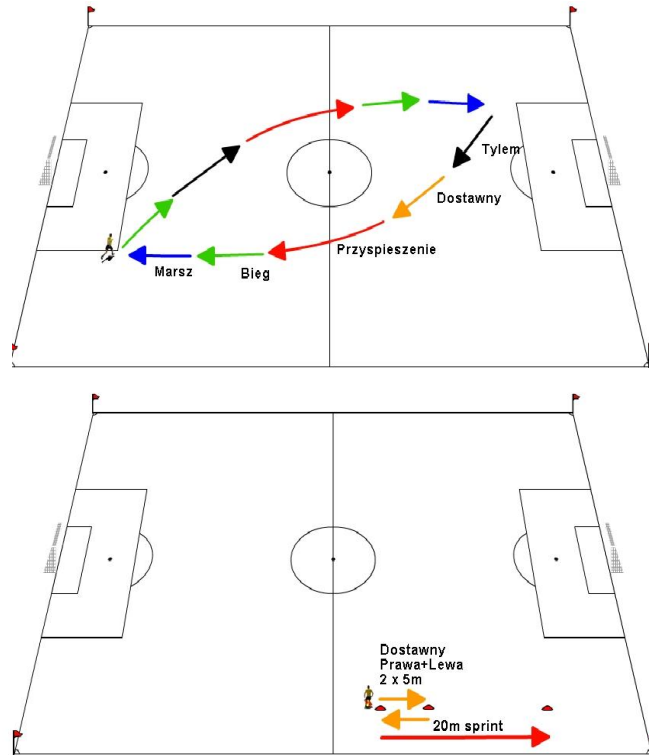
2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku

Przerwa między seriami: 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.

***Rekomendowany dzień wykonania treningu:***

*(+1) – jeden dzień po meczu*

*(+3) – trzy dni po meczu*

*(-3 lub -2) – dwa lub 3 dni przed meczem*

*(-1 lub -2) – dzień przed meczem lub dwa dni przed meczem*

**Jeżeli nie sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening na siłowni lub fitnessie poprzedzony wysiłkiem niskiej intensywności – rozbieganiem około 15'**

**Jeśli czujesz się przemęczony zamiast treningu skorzystaj z odnowy biologicznej poprzedzonej 15 minutowym wysiłkiem bardzo niskiej intensywności może być to bieg, rower, basen (pływanie lub bieg) lub inne ćwiczenia o podobnej intensywności w fitnessie.**