

TRENING
28 wrzesień – 4 październik 2015

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** przejście przeskokiem od wypadu na lewą nogę do wypadu na prawą nogę itd....

10 przeskoków (po 5 na każdą nogę)



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymując tułów w stabilnej.
Okolo 30 sekund



3. Pompki – 20 – 30

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

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

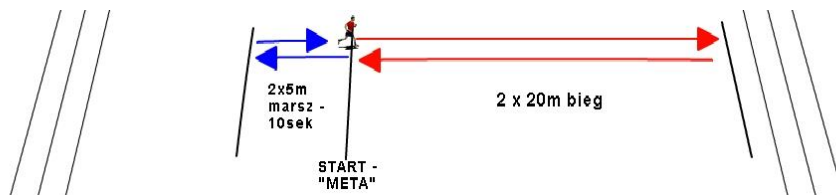
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

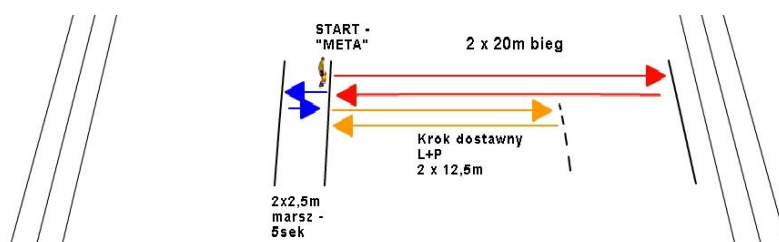
Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: - **Sprawdzian yo-yo** – Użyj ścieżki dźwiękowej do yo-yo intermittent recovery test level 1 (dostępny na dropboxie). Rekomendowany poziom 18_2



Asystenci – ARIET: Sprawdzian - do yo-yo intermittent endurance test level 2 (dostępny na dropboxie). Rekomendowany poziom 16_3

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



Trucht 10'

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

10' trucht + rozciąganie

Średnia intensywność:

20' biegu zmiennego – podczas 20' spokojnego biegu z prędkością około 5'/km zrób 15 przyspieszeń na dystansie od 40 do 100m.

Trucht 10', rozciąganie

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

5' 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 20m na dogrzanie

Szybkość:

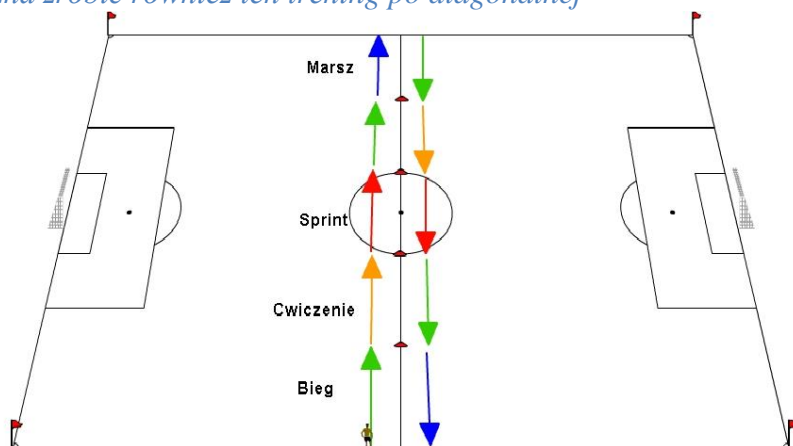
2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej



Trucht 5'; Rozciąganie

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.