

TRENING
5 października – 11 października 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

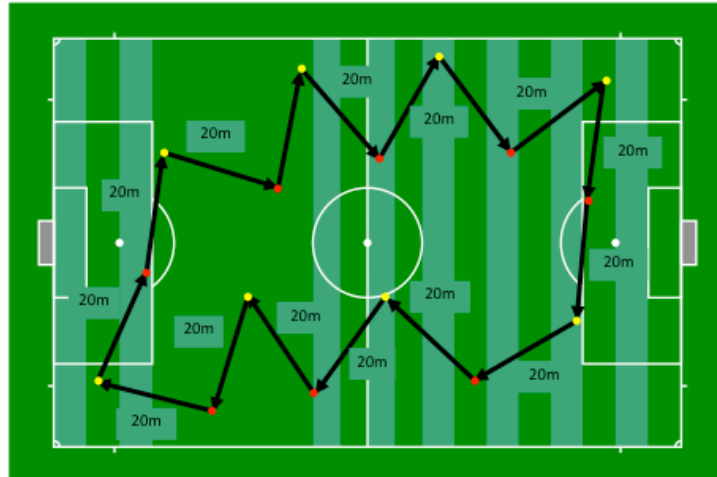
Wysoka intensywność: „Dynamic-yo-yo”

Jeśli masz taką możliwość zrób trening na boisku.

Użyj do treningu bipów do testu yo-yo (intermittent recovery test level 1) – umieszczony jest na dropboxie.

Zrób 1 serię ale do końca – tzn. tak długo jak będziesz w stanie biec. „Limit FIFA” dla mężczyzn dla tego ćwiczenia to osiągnięcie poziomu 19_5.
Pachołki rozstaw jak w załączonym rysunku co 20m.

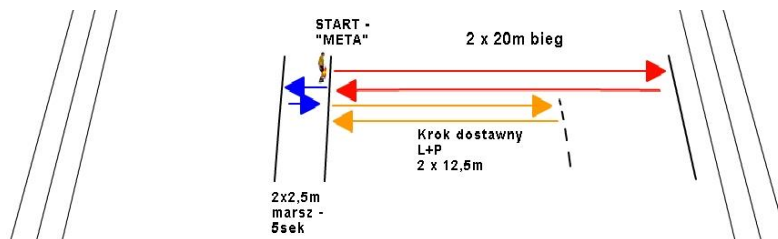
Jeśli nie masz dostępu do boiska lub pachołków zrób trening w terenie i przebiegnij 40m szybko (około 10 sek) 10 sekund przerwy. (około 15 minut).



Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.
Trucht 5' Rozciąganie

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

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

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

3 x 20m przyspieszenie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

2 serie: (-2) po 4 okrążenia (po 8 sprintów)

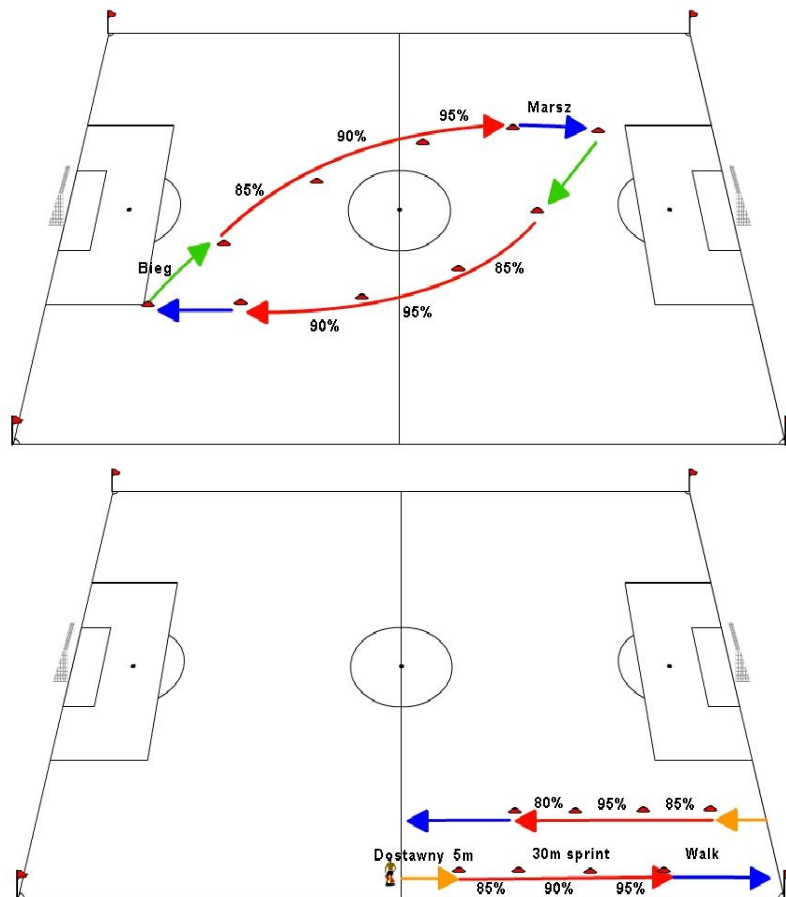
3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

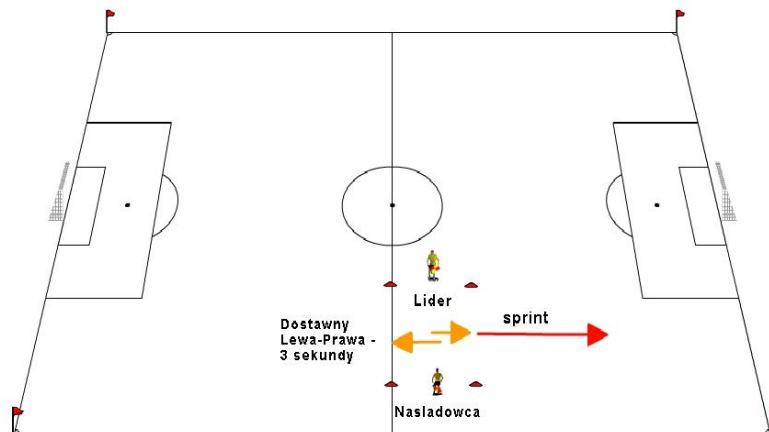
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



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.