

TRENING

9 Maj – 15 Maj 2016

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

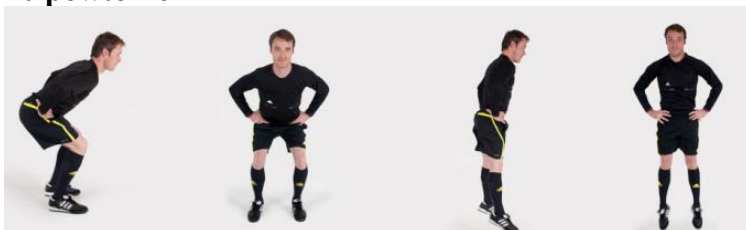
Sila – 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.

Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok. **10 powtórzeń**



3. **Ćw. nr 3:** Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga. **10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**
Ugnij kolano do około 45 stopni



4. **Ćw. nr 4:** Pompki – 20 – 30

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

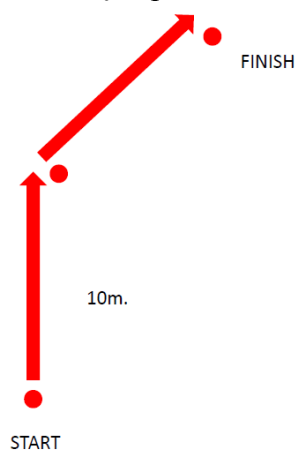
Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie,

RSA: Sędziowie

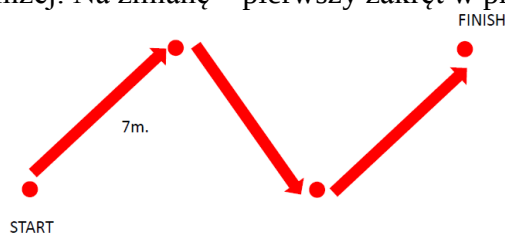
I Seria:

6 x 20m jak na rysunku poniżej. Na zmianę w prawo i w lewo.



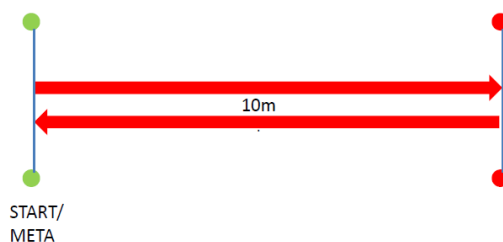
II Seria:

6 x 21m jak na rysunku poniżej. Na zmianę – pierwszy zakręt w prawo i w lewo.



III Seria:

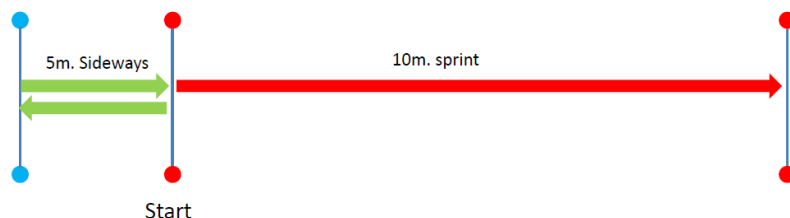
6 x 20m jak na rysunku poniżej. Na zmianę – nawrót na prawej i lewej nodze.



RSA: Asystenci

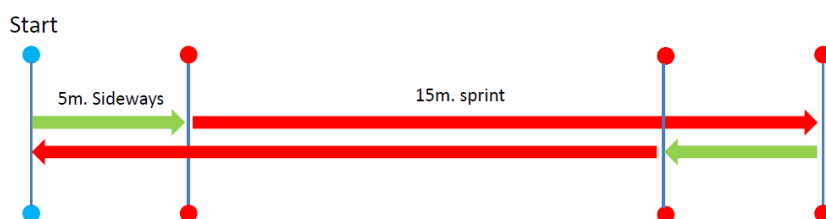
I Seria:

6 x 10m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



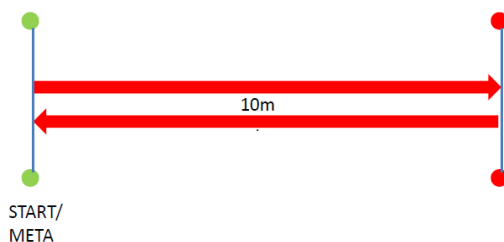
II Seria:

6 x 30m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



III Seria:

6 x 20m jak na rysunku poniżej. Na zmianę – nawrót na prawej i lewej nodze.



Przerwy między powtórzeniami 30''

Przerwy między seriami 4'

Trucht **10'** Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka:

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

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Szybkość wydłużona

Sędziowie:

2 serie.

Jedna seria to 6 x 80-90m (diagonalna po łuku)

Asystenci

2 serie.

Jedna seria to 6 x 40m po prostej.

Przerwy między powtórzeniami 1'

Przerwy między seriami 4'

Trucht 10'

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

Szybkość:

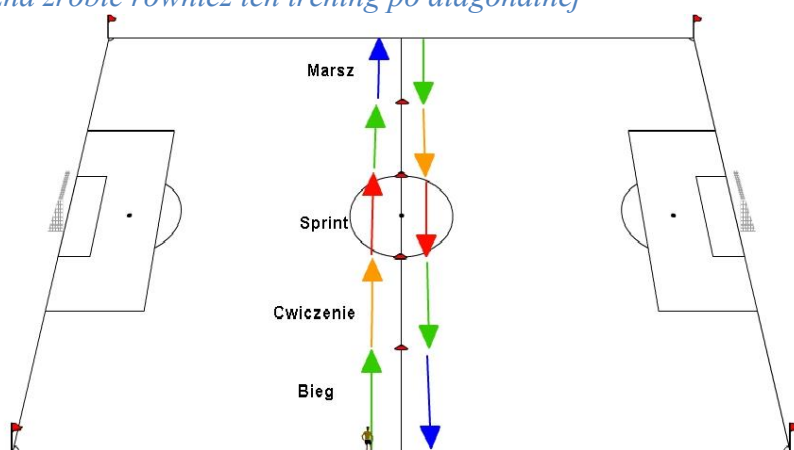
2 serie:

Jedna seria to 3 „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.