

TRENING
20 marzec – 26 marzec 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Sila – 3 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 zmianę 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 wąskie** (łokcie blisko tułowia) – 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

Sędziowie – Yo-Yo: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

10 sekund – marsz 2 x 5m

II seria:

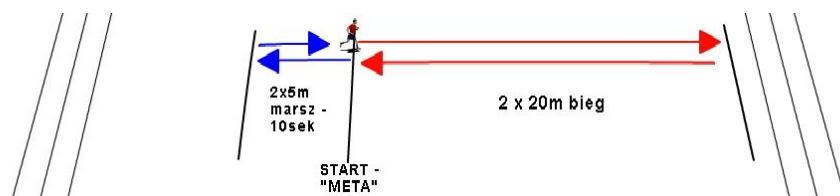
10 sekund bieg 2 x 20,5m

10 sekund – marsz 2 x 5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

10 sekund – marsz 2 x 5m



Asystenci – ARIET: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

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

II seria:

10 sekund bieg 2 x 20,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13m

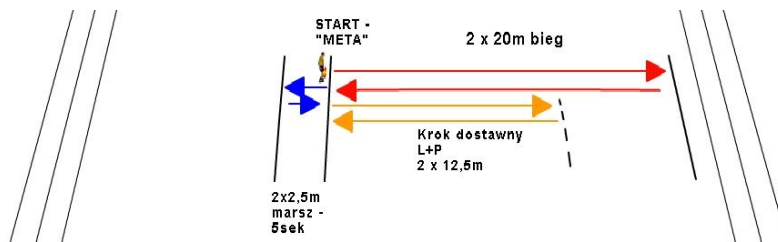
5 sekund – marsz 2 x 2,5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13,5m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.
Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.

Trucht 10'

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność + SIŁA (siłownia lub ćwiczenia z treningu nr 1)

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

Rozciąganie dynamiczne,

Sędziowie – 6 x 60m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Asystenci – 6 x 30m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Trucht 5'

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

Szybkość:

2 serie:

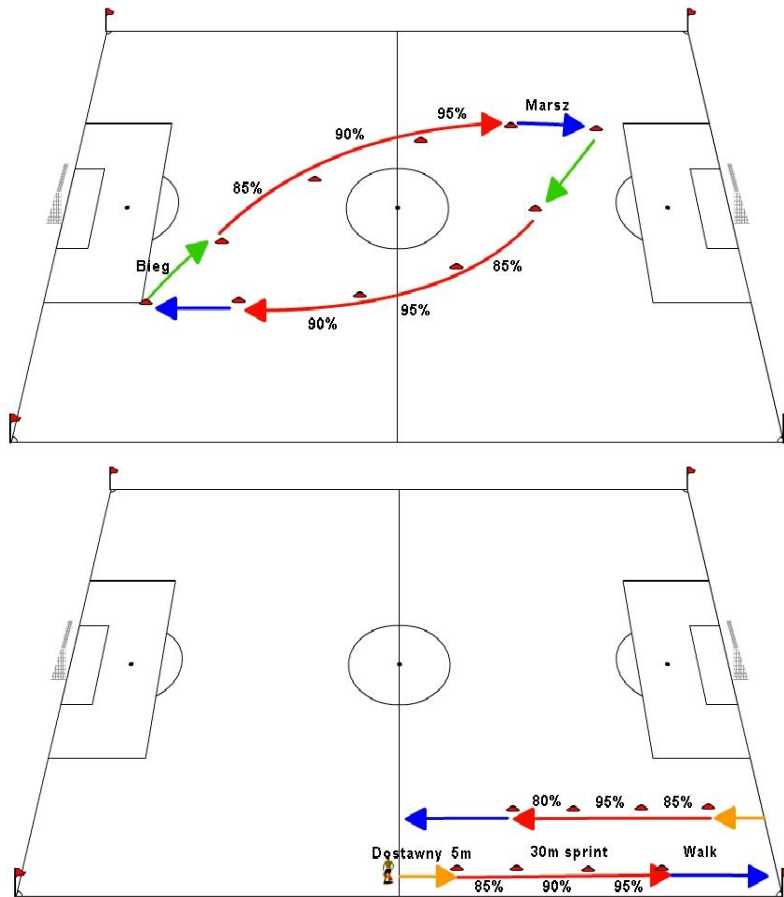
Jedna seria to 4 sprinty ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

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

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



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 sędzisz 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.