

**TRENING**  
**27 marzec – 2 kwiecień 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....

6 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

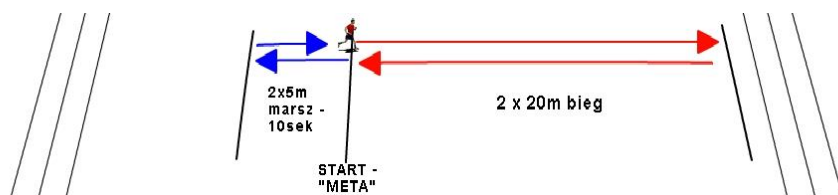
#### Sędziowie – TEST Yo-Yo

Cel – minimum poziom 18\_2

Link do mp3 –

[https://www.dropbox.com/s/c7grvg8odobjgd/3-01%20Yo-](https://www.dropbox.com/s/c7grvg8odobjgd/3-01%20Yo-Yo%20Intermittent%20Recovery%20Test%20%28level%201%29.mp3?dl=0)

[Yo%20Intermittent%20Recovery%20Test%20%28level%201%29.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/c7grvg8odobjgd/3-01%20Yo-Yo%20Intermittent%20Recovery%20Test%20%28level%201%29.mp3?dl=0)

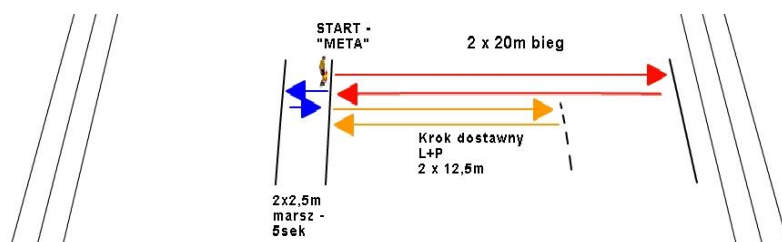


#### Asystenci – TEST ARIET:

Cel – minimum poziom 16\_3

Link do mp3 –

<https://www.dropbox.com/sh/eyaq23jhdznjccs/AADtK0PzjdeXQvp4-wNkpibJa?dl=0>



Pamiętaj o długim rozbieganiu po teście.

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, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m na dogrzanie

#### Sędziowie

Po 5 powtórzeń każdego z wariantu sprintów ze zmianą kierunku.

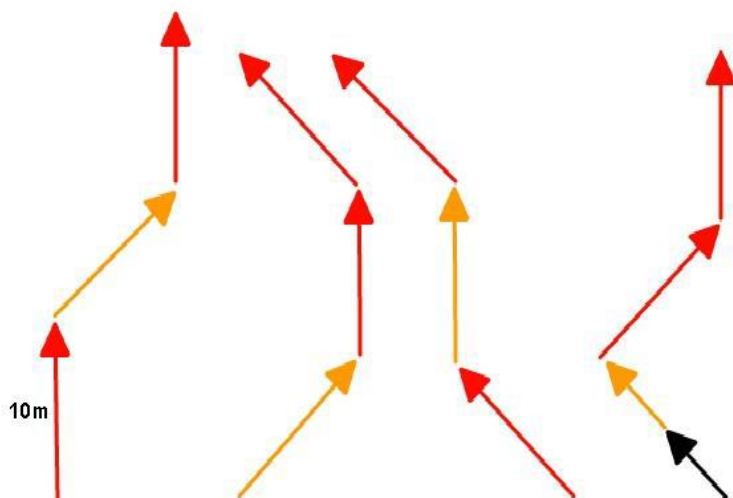
Strzałka pomarańczowa – dostawny

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka czarna – tyłem

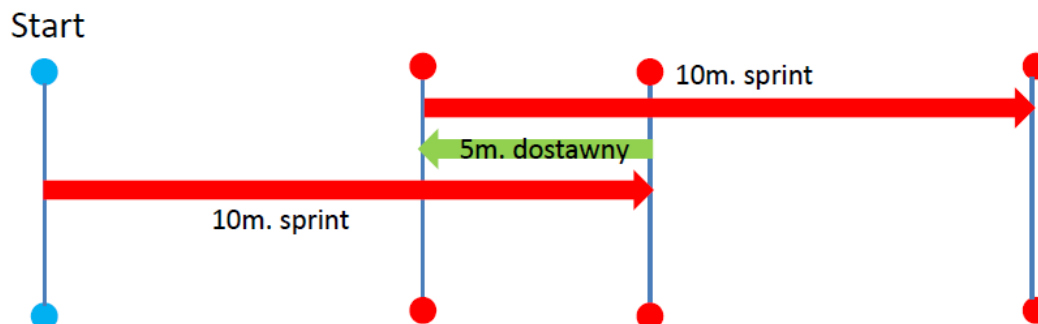
Przerwy pomiędzy powtórzeniami - 30 sekund

Przerwy między ćwiczeniami – 3 minuty

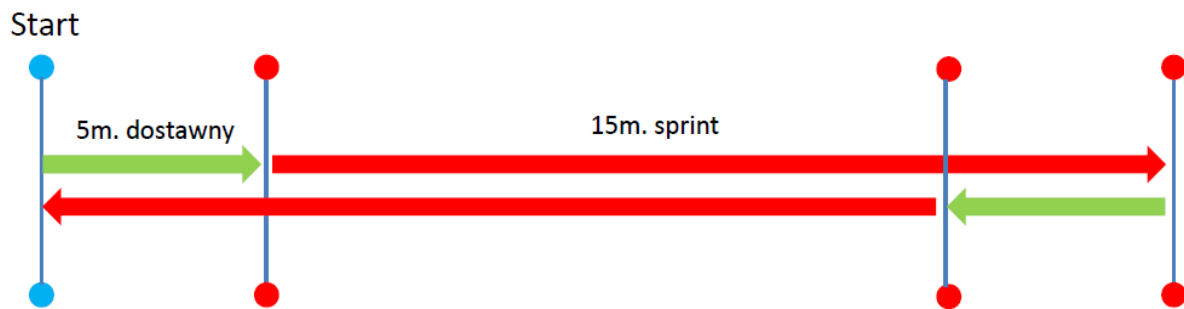


#### Asystenci

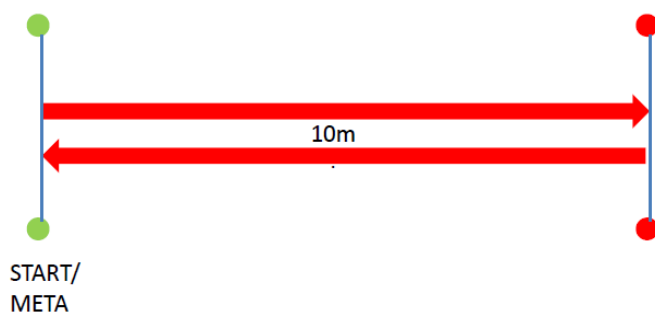
I seria: 5 x 20m sprint (10m. sprint + 5m. dostawny + 10m. sprint) , przerwy 60 sekund



**II seria:** 5 x 30m (5m. dostawny + 15m sprint + nawrót + 5m. dostawny + 15m sprint) – przerwy 60''



**III seria:** 5 x 20m sprint (2 x 10m z nawrotem) = przerwy 60''



Przerwy między seriami 3 minuty.  
Trucht 5' + rozciąganie

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

### Szybkość:

I seria 5 x 20m

II seria 3 x 30m (sędziowie ze zmianą kierunku)

Przerwy między odcinkami – 60''

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 10'

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.**