

**TRENING**  
**31 październik – 6 Listopad 2016**

**Trening 1 (+1)**

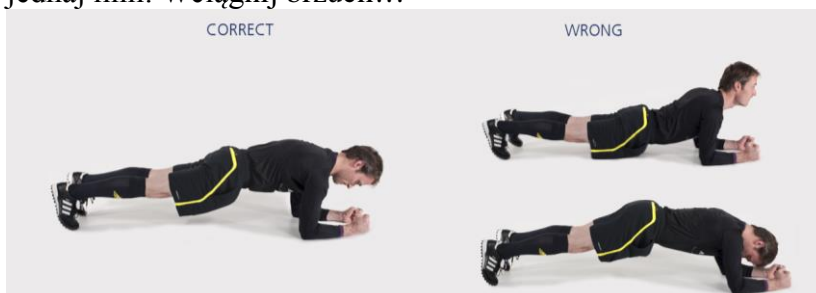
**Niska intensywność + SIŁA**

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

+ Siłownia lub:

**Sila - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 3 serie:**

**Ćw. nr 1:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



**Ćw. nr 2:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



**Ćw. nr 3:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby barki, biodra i kolana znajdowały się w jednej linii. Obydwa biodra powinny być na tym samym poziomie.



**Ćw. nr 4:** Pompki – 20

## Trening 2 (+3)

### Rozgrzewka

5' 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:

I seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund, przerwy 20 sekund

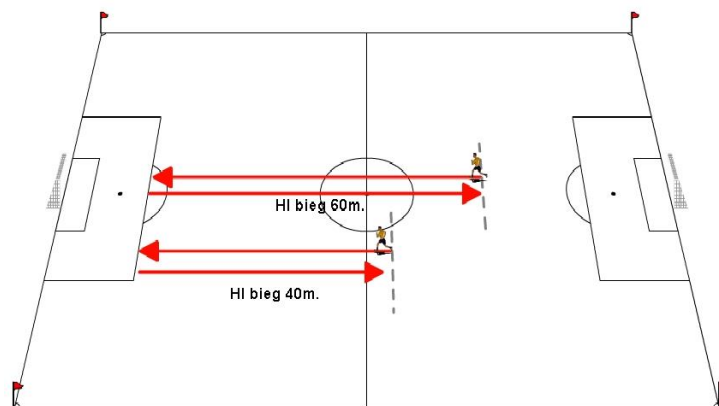
II seria: 10 x 40m biegu - 7 sekund, przerwy 15 sekund

III seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund, przerwy 20 sekund

IV seria: 10 x 40m biegu - 7 sekund, przerwy 15 sekund

**Nie są to sprinty. Kontroluj prędkość.**

Przerwy między seriami 3 minuty.



Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej ale nie maksymalna.

Trucht 5' Rozciąganie

## 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 przyspieszenie

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

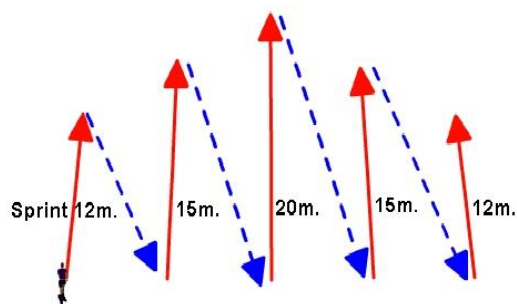
**dla -2: 2 serie + 5x40m**

**dla -3: 3 serie + 5x40m**

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Przerwa między seriami 4 minuty



5 x 40m – przyspieszenie. – przerwy 30 sekund

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę powrót dostawnym i tyłem.*

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 4 sprinty na odcinku:

10m; 20m; 30m; 40m poprzedzone dynamicznym startem (dostawny, bieg, zyg-zak).

Biegaj jak na boisku podczas meczu (symulacja poruszania się podczas meczu). Możesz dodać bieg po łuku itp...

Asystenci – po prostej. Sprint poprzedzony dostawnym lub biegiem ( z flagą).

Przerwa między seriami: 5 minut

Przerwy między odcinkami – od 30'' po odcinkach krótszych, do 60'' po odcinkach dłuższych.

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 w 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.**