

TRENING
2 wrzesień – 8 wrzesień 2019

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – 2 - 3 serie:

Ćw. nr 1: Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

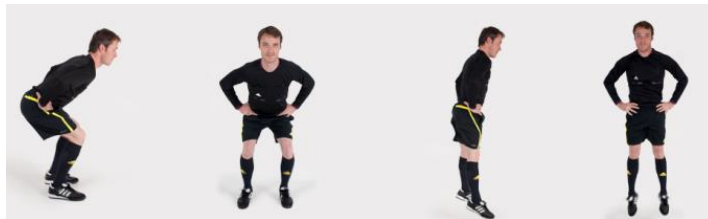
10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



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



Ćw. nr 3: Pompki – 20 – 30

Lub - siłownia

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

Szybkość wydłużona

Sędziowie:

I seria: 8 x 100 – po 18''

II seria 8 x 80 – po 13,5'' (17''/100m)

III seria: 8 x 60 po 9'' (15''/100m)

Wszystkie przerwy między odcinkami 60''

Asystenci:

I seria: 8 x 50m – po 9'' – przerwy – 45''

II seria 8 x 40m – po 7'' - przerwy – 30''

III seria: 8 x 30m – po 5'' – przerwy – 20'' (biegaj w dwie strony)

Przerwy między seriami 3'

Jest to średnia intensywność – ale tym razem, z powodu długich przerw między odcinkami, nie kieruj się tętnem.

Biegaj w podanych czasach.

Praca od średniej do ciężkiej ale nie bardzo ciężka.

Trucht 10' 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: 1 seria + 4 x 40m

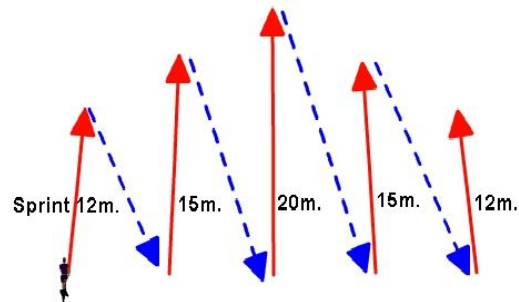
dla -3: 2 serie + 4 x 40m

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Odcinki 40m – przerwy 30 sekund

Przerwa między seriami 3 minuty



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

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

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 przyspieszeń na odcinkach 30m.:

Sędziowie – biegaj dowolnie na boisku jak podczas meczu.

Asystenci – na linii

Przerwa między odcinkami – 1' – również jak na boisku podczas meczu.

Przerwa między seriami 4 minuty

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 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.