

**TRENING**  
**9 wrzesień – 15 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.

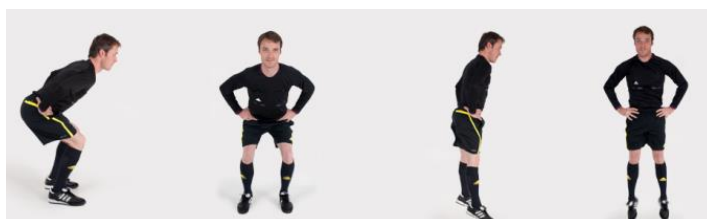
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)**

**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

### Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 5'' szybko 20'' spokojny bieg.

II seria: 8' interwału 10'' szybko, 20'' spokojny bieg.

III seria: 6' interwału: 15'' szybko, 20'' spokojny bieg.

Jak szybko – biegaj niewiele wolniej niż biegasz test interwałowy

Podczas przerwy poruszaj się biegiem, krokiem dostawnym i tyłem

Intensywność – do 86% twojego tętna maksymalnego. Gdyby tętno było za niskie zwiększ intensywność podczas 20'' przerwy.

Praca od średniej do ciężkiej.

Przerwa między powtórzeniami – 3'

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha.

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:

I seria: 6 x 30m. – przerwy 30''

II seria 6 x 20m. – przerwy 20''

III seria: 6 x 10m. – przerwy 20''

Ponieważ przerwa jest krótka biegaj odcinki w obydwie strony.

Możesz też zrobić ten trening w formie symulacji meczu na boisku.

Asystenci - na linii z flagą.

2 dni przed meczem – robimy tylko serię II i III

Przerwy między seriami 3'

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

**Lub siłowania – trening obwodowy lub inny ogólnokondycyjny**

## 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 sprintów: 10m., 20m., 40m., 20m., 10m.

Przerwy między odcinkami 1' trucht.

Przerwa między serami – 3'

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.**