

TRENING
12 sierpień – 18 sierpień 2018

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 2 - 3 serie:

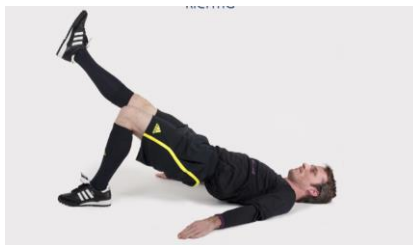
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę. 45'' – 60''



2. Utrzymaj pozycję przez około 20 – 30''.



3. Utrzymując tułów w stabilnej. Tułów, biodra i wyprostowaną nogę powinny być w jednej linii.
Po 20 – 30'' na każdą nogę



4. Pompki – 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 60m. przyspieszenie

Średnia intensywność

6 x: 1' biegu ze średnią intensywnością/1' spokojny bieg

Przerwa 5' trucht

6 x 45'' biegu ze średnią intensywnością/45'' spokojny bieg

Przerwa 5' trucht

6 x 30'' biegu ze średnią intensywnością/30'' spokojny bieg

Prędkość – do około 86% twojego tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką 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

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

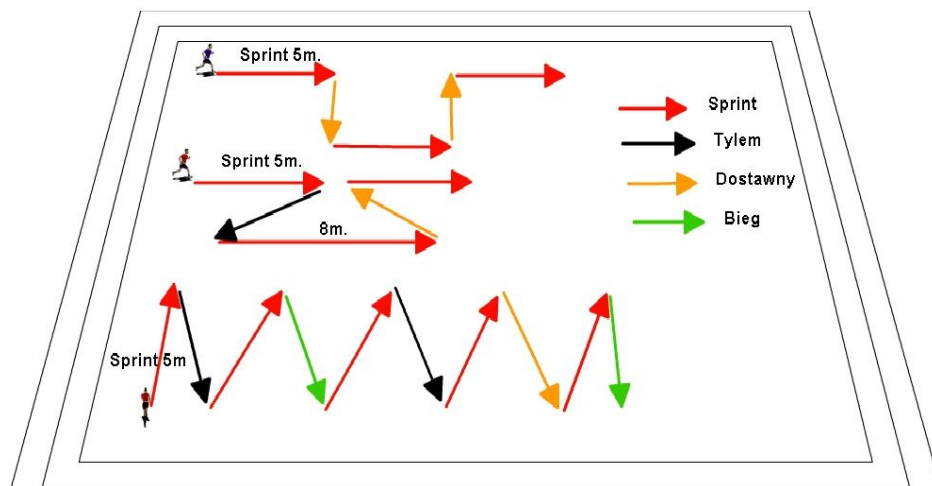
3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

4 powtórzenia (-3) lub 2 powtórzenia: (-2) na każdej stacji

Przerwy między powtórzeniami – 90 sekund



Trucht 5' Rozciąganie

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:

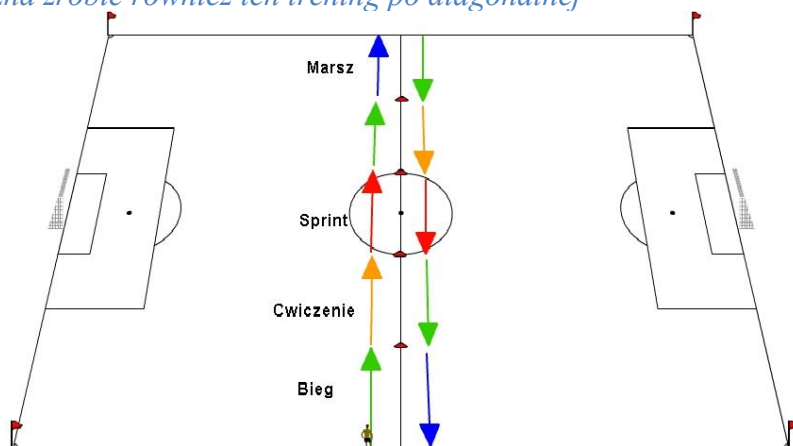
2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej



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.