

TRENING
19 sierpień – 25 sierpień 2019

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:

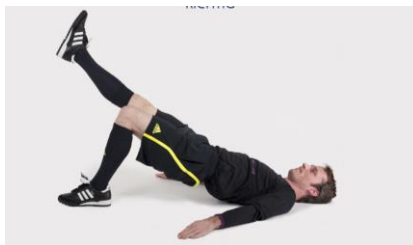
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę. 45'' – 60''



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

Wysoka intensywność:

Sędziowie – Yo-Yo: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

10 sekund – marsz 2 x 5m

II seria:

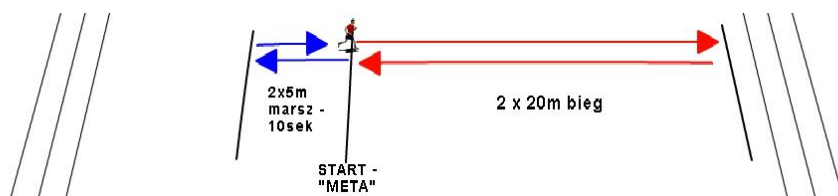
10 sekund bieg 2 x 20,5m

10 sekund – marsz 2 x 5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

10 sekund – marsz 2 x 5m



Asystenci – ARIET: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

II seria:

10 sekund bieg 2 x 20,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

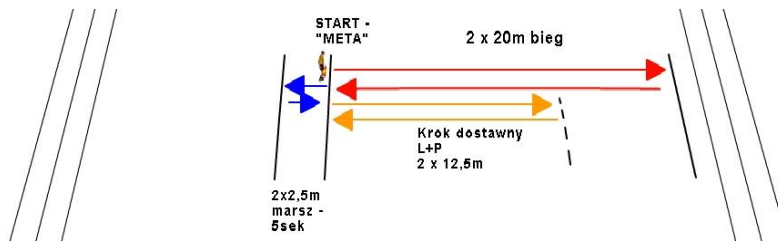
III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m



*Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.
Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.*

Trucht 10'

3 Trening (-3 lub -2)

15' do 30' biegu niskiej intensywności + Siłownia lub Basen + odnowa

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 seriami – 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 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.