

TRENING
26 sierpień – 1 wrzesień 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:

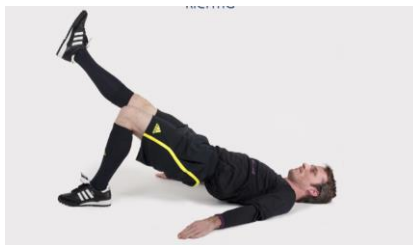
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę. 45'' – 60''



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:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 20''

Asystenci – jak sędziowie ale przerwy 25''

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.

Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.

3 Trening (-3 lub -2)

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

Szybkość / RSA

Sędziowie:

I seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 6,00

II seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,70

Asystenci:

I seria: 5 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00

II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,50

Przerwa między seriami: 5'

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

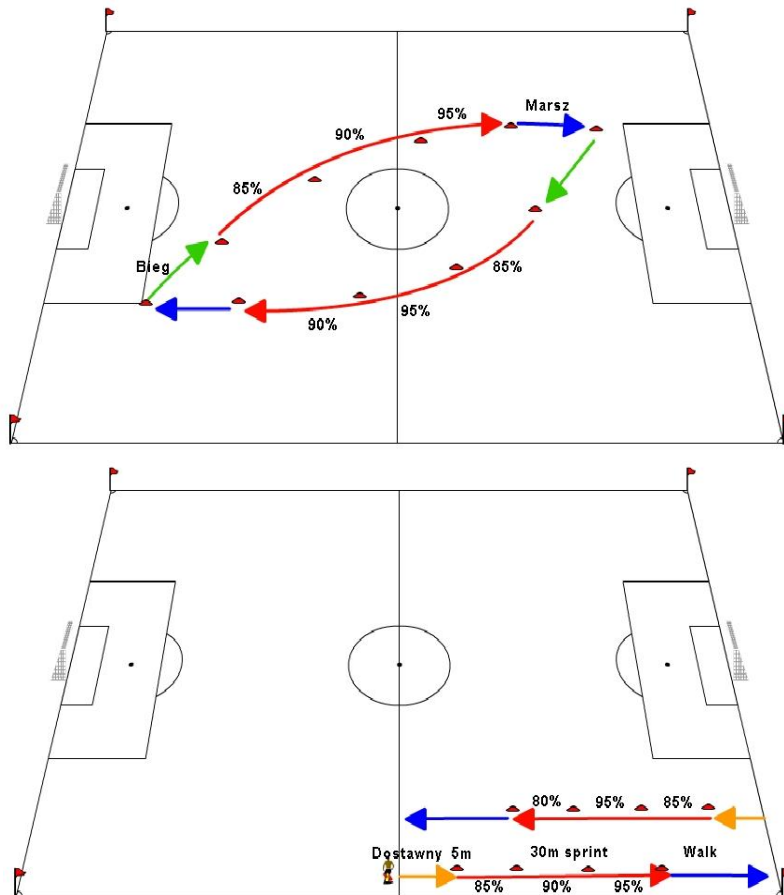
2 serie: po 4 sprinty (2 okrążenia) ze zmienną prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



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.