

**TRENING**  
**23 listopad – 29 listopad 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

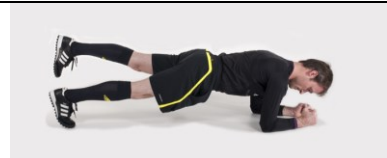



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	Marsz w wypadzie w przód na odcinku 10m.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

## 2 Trening +3 lub -3

### Rozgrzewka

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

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

3 x 600m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka Intensywność

#### SDS

#### Test UEFA - SDS

#### Wysoka intensywność:

Test składa się z 3 części, a każda część składa się z 5 powtórzeń.

Jedno powtórzenie to:

60m. – bieg (pomarańczowa strzałka) / 6 sekund przerwa / 2x36m. bieg z nawrotem i obiegnięciem pachołka (pomarańczowy punkt z napisem „Pole” 40m – 4m. = 36m.) w połowie (czerwona strzałka) / 6 sekund przerwa / 60m. – bieg (pomarańczowa strzałka)

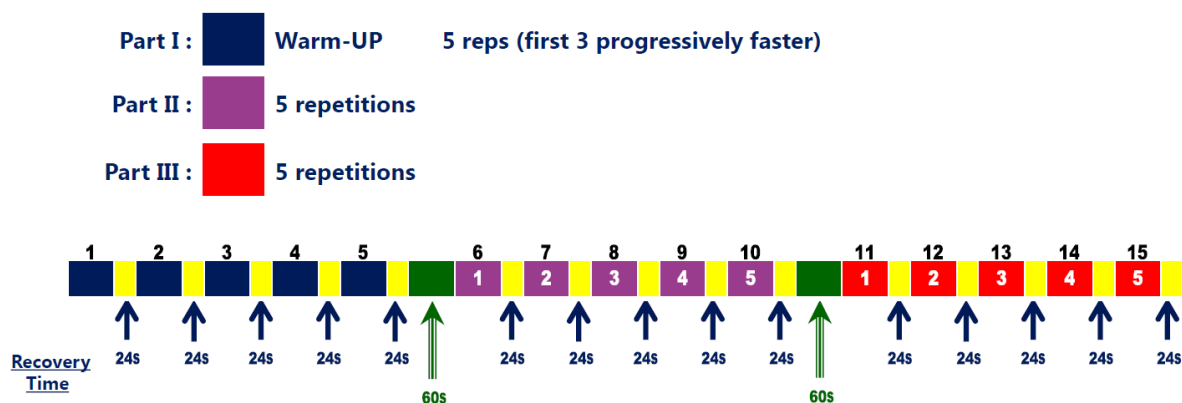
Po tym cyklu następuje 24 sekundowa przerwa

Po 5 powtórzeniach następuje przerwa 84 sekundy: 60 sekund + 24 sekundy

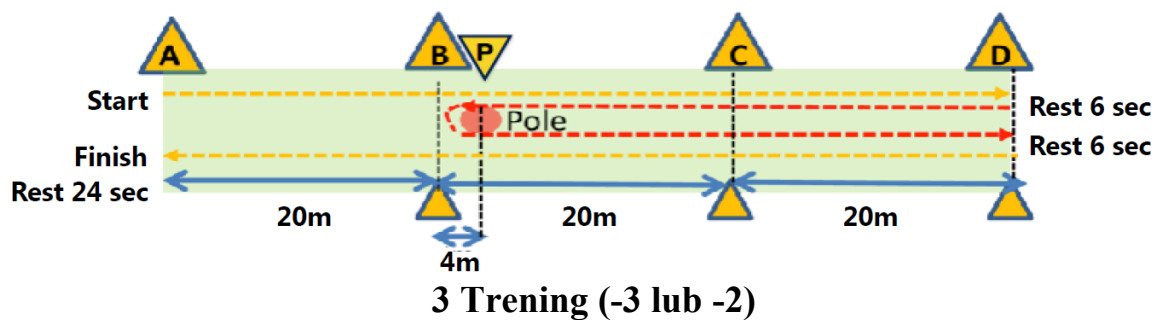
Pierwsza część jest progresywna – z każdym powtórzeniem biegasz szybciej

Cześć 2 i 3 jest już ze stałą prędkością.

Tempo jest dyktowane „bipami” (do pobrania). **Single** – oznacza bieg na wprost. **Double** – bieg z nawrotem. **Turn** – nawrót. Podczas biegu możesz usłyszeć również „bipy” które informują cię o tempie biegu – rozstaw pachołki co 20m (lub 17m u kobiet). Staraj się biegać tak aby „bip” spotkał cię na pachołkach pośrednich.



**Panowie:**



Siłownia i Odnowa / Tabata lub trening obwodowy z Facebooka

lub

### **20' biegu z niską intensywnością ze wstawkami**

Podczas 20' biegu z niską intensywnością wstaw 20 różnych ćwiczeń po około 10 sekund.:  
Przekładanka, tyłem, bokiem, skipy itm....

5' biegu z niską intensywnością  
+ rozciąganie, rolowanie

### **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

#### **Sędziowie:**

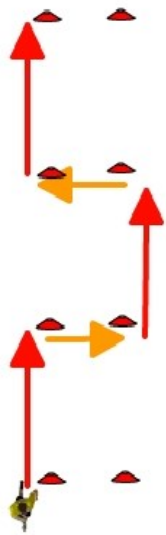
Ustaw pachołki co 8m wzdłuż i co 4m w poprzek.

Po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia.

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka pomarańczowa – dostawmy

Strzałka czarna – tyłem



**Asystenci:**

4 x CODA

4 x 20m

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 5'; Rozciąganie