

TRENING
10 Marzec 2014 – 16 Marzec 2014

1 Trening (+1)

Niska intensywność:

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 140 - 150 lub 70% - 75% tętna max.
3 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

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 30 przyspieszenie
Rozciąganie

Wysoka intensywność

I seria: 6 minut interwału:
20 sekund z wysoką intensywnością/20 sekund trucht

II seria: 6 minut interwału:
15 sekund z wysoką intensywnością/20 sekund trucht

III seria: 6 minut interwału:
15 sekund z wysoką intensywnością/15 sekund trucht

Intensywność – do 95% twojego tętna maksymalnego. Szybkość – około 18''-19''/100m

Przerwa między seriami 4'

Sędziowie – jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na boisku – biegaj po diagonalnej (również ze zmianą kierunku biegu).

Pamiętaj o technice biegu !!!

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

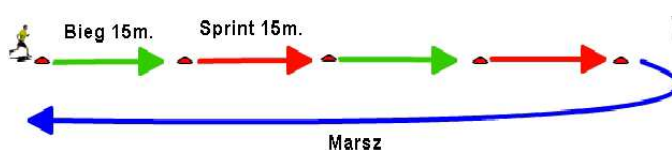
Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

4 serie:(-3) lub 3 serie: (-2)

Jedna seria to 3 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej (czyli 6 sprintów)



Sędziowie – możesz dołączyć zmiany kierunku biegu podczas sprintów (30-45 stopni)
Przerwa między seriami 4 minuty,

Trucht 5', rozciąganie

4 Trening (-1)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

Szybkość:

Sędziowie:

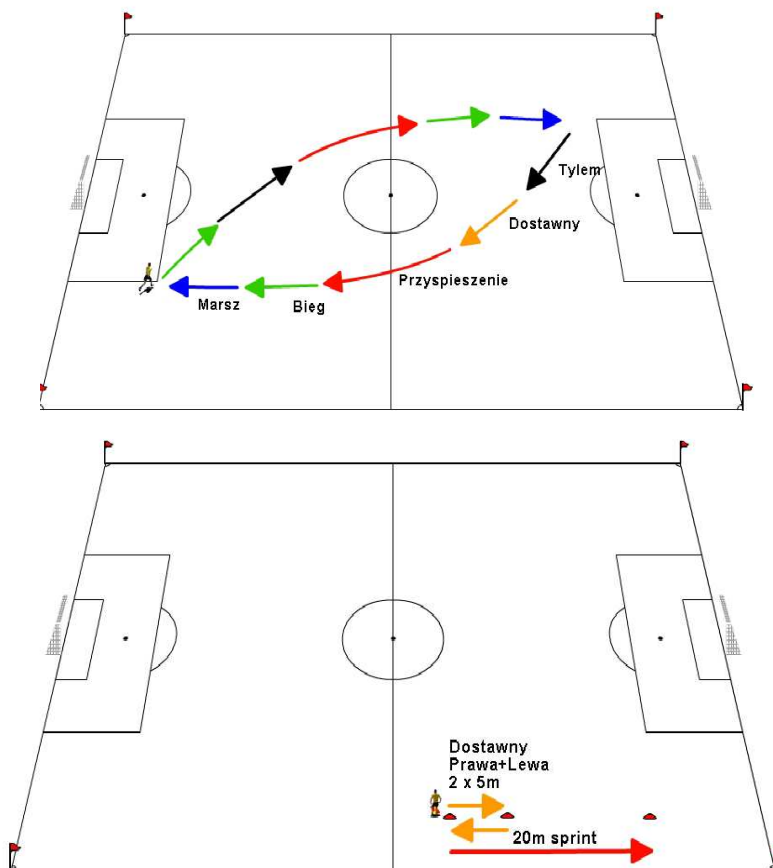
2 serie:

Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku

Przerwa między seriami: 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.

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 na 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.