

TRENING
17 Marzec 2014 – 23 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

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. Na odcinku 10m.
Rozciąganie
3 x 40m na dogrzanie

Wysoka intensywność:

Grupa która biega test w Spale:

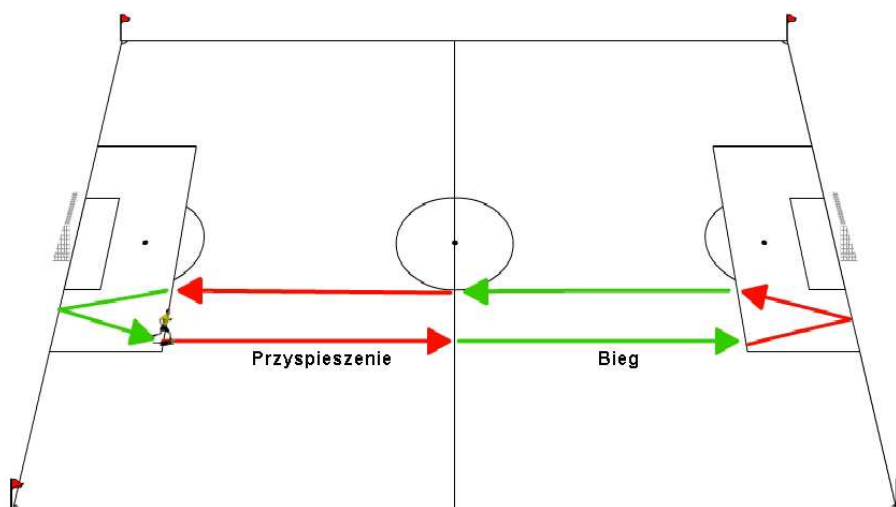
2 serie:

10 x (30'' – około 155m /30''spokojny bieg – około 45m). Asystenci – przerwa 35''
Przerwa między seriami – 4'

Pozostali:

3 serie.

Jedna seria to 6 minuty biegu interwałowego jak na rysunku poniżej.
Przerwy między seriami 4 minuty



Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalną. Nie biegaj zbyt szybko – prędkość to około 17-18''/100m. Jeśli tętno będzie zbyt niskie biegaj szybciej podczas przerwy między przyspieszeniami.

Tętno do około 90% tętna maksymalnego.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 5' ,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 na dogrzanie

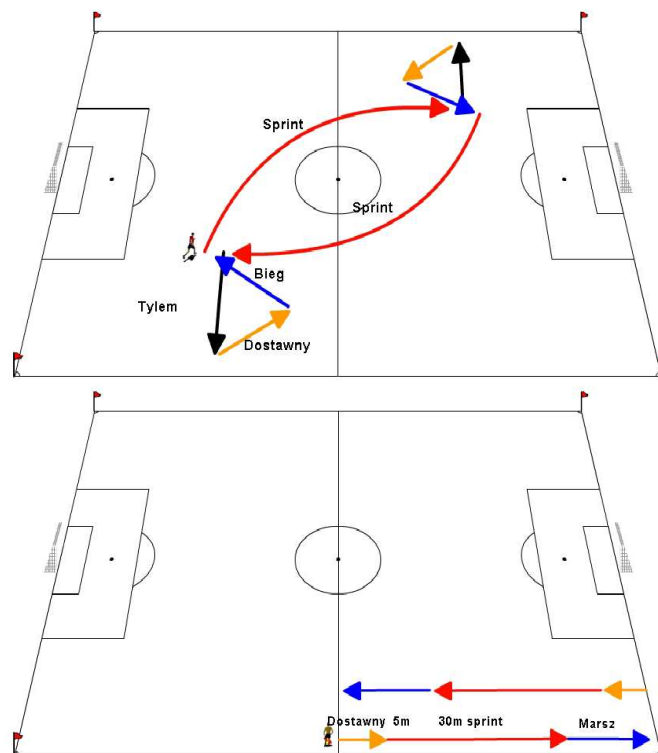
RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

2 serie: (-2) po 4 okrążenia (po 8 sprintów)

3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

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

Przerwa między seriami 5 minut.



Przerwa między seriami 5 minut,

Trucht 5' ,rozciąganie

4 Trening (-1)

Rozgrzewka:

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

+ 5' ćwiczenia mobilizujące jak poprzednio.

Rozciąganie

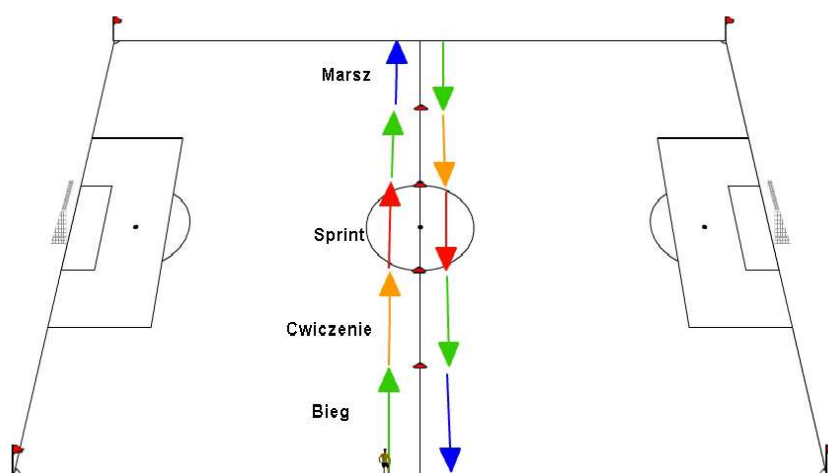
Szybkość:

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)



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.