

TRENING

17 Listopad – 24 Listopad 2013

1 Trening (+1)

Niska intensywność:

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 150 lub 70% - 75% tętna max.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 5'

Rozciąganie

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

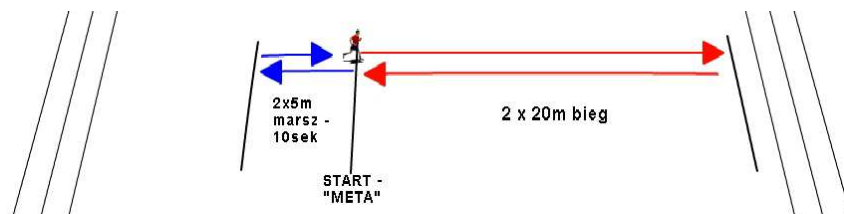
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

Wysoka intensywność:

Sędziowie:



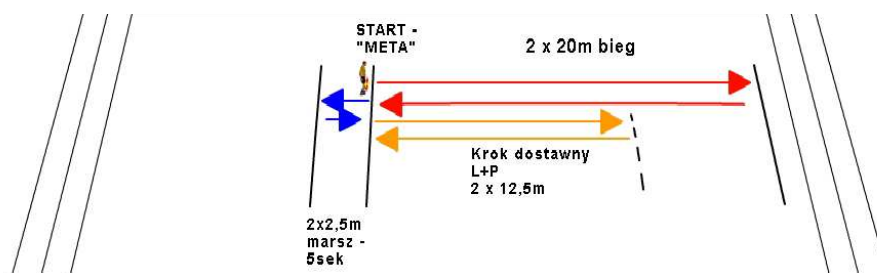
2 x yo-yo test: jeśli masz „bipy” dla tego testu – do poziomu 17.2

Jeśli nie masz bipów – 2 x 11minut – 10 sekund bieg (20m+20m) 10 sekund marsz (5m+5m).

Bipy: yo-yo intermittent recovery test level 1

Przerwy między seriami 5

Asystenci:



2 serie po 11 minut

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

Jeśli masz taką możliwość zrób trening na boisku – najlepiej sztucznym.

Jeśli biegasz bez bipów dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalną. Tętno do około 90% tętna maksymalnego.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 5' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

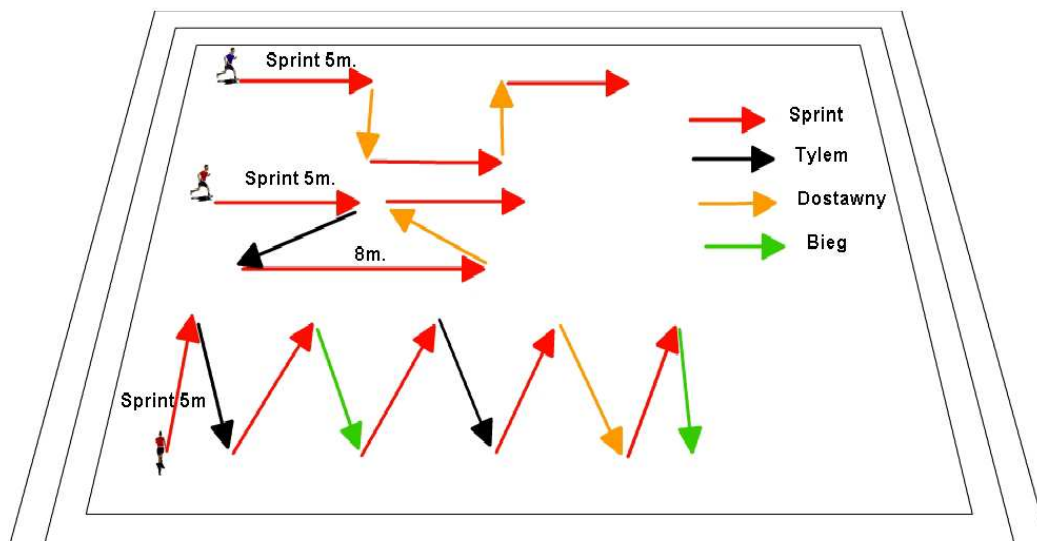
Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

3 serie: (-3) lub 2 serie: (-2) na każdej stacji

Przerwy między powtórzeniami – 90 sekund



Trucht 5' Rozciąganie

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

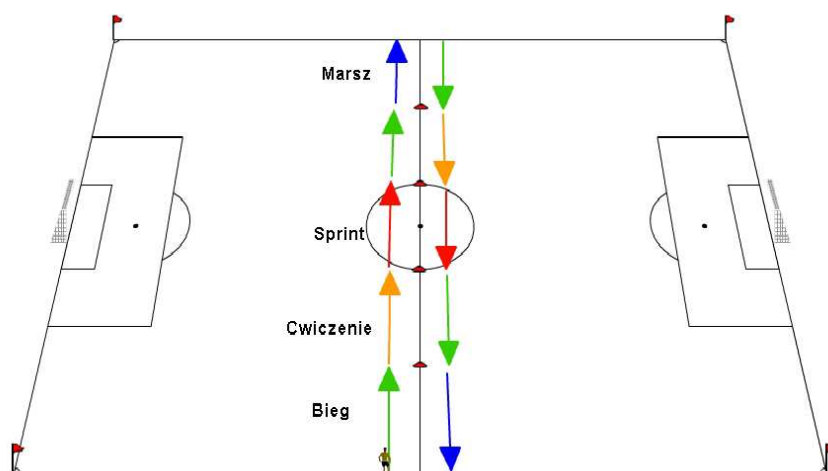
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zygzak dostawnym (przodem i tyłem)



Trucht 5'; Rozciąganie

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.

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