

TRENING

02 Wrzesień – 08 Wrzesień 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

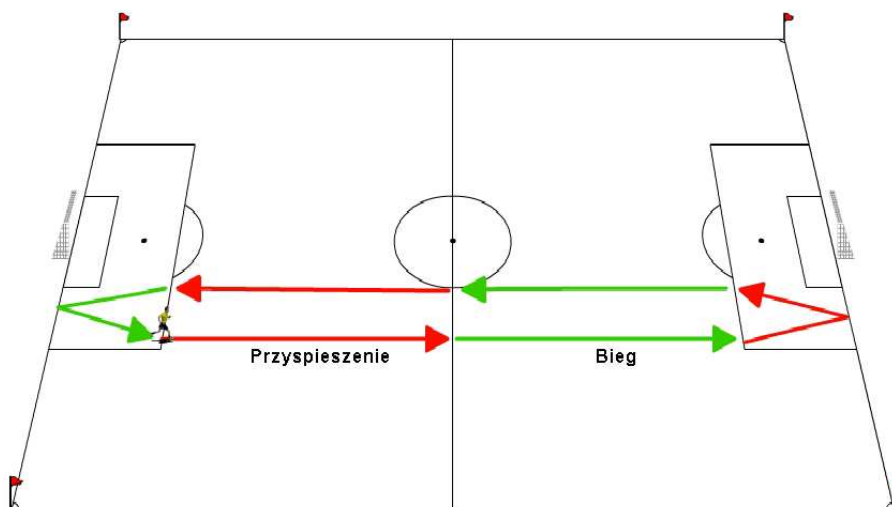
Wysoka intensywność:

4 serie.

Jedna seria to 4 minuty jak na poniższym rysunku.

Przerwa między seriami – 3'

Intensywność – do 90% tętna max. lub praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalna. Prędkość – około 18''/100m



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

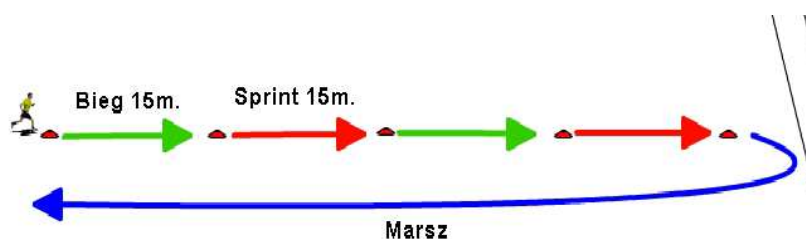
3 x 40m na dogrzanie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

5 serii:(-3) lub 3 serie: (-2)

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwy między seriami – 4 minuty



Asystenci: Jedną serię można zrobić z flagą i zastąpić bieg krokiem dostawnym.

Trucht 5' Rozciąganie

4 Trening (-1)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

Szybkość:

Sędziowie:

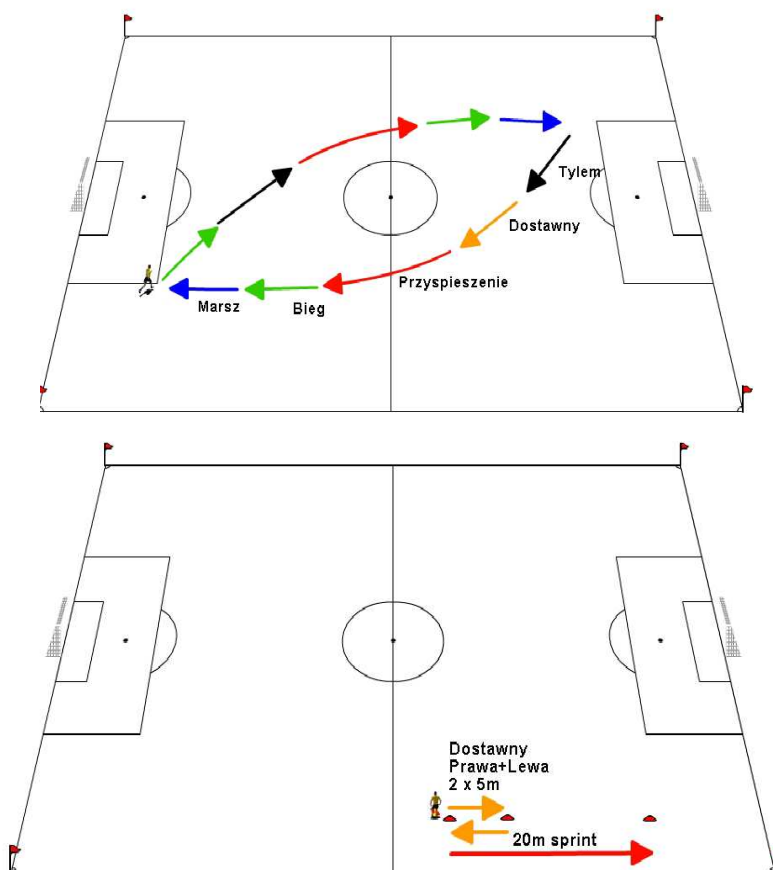
2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku

Przerwa między seriami: 5 minut.



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