

**TRENING**  
**4 Listopad – 10 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: „ARIET” yo-yo:**

Sędziowie:

2 serie po 10 minut

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 12,5m + bieg tyłem 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

Asystenci:

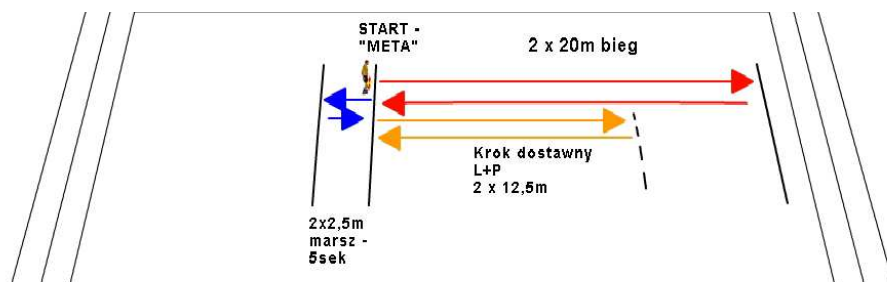
2 serie po 10 minut

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



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: (-2 ) po 5'**

**4 serie:( -3) po 5'**

Jedna seria to 5 minut:

Pierwsze 3 minuty: 3 sek. sprint/27 sek. przerwa.

Kolejne 2 minuty: 2 sek. sprint/27 przerwa.

Sprinty – biegaj w typowych dla sędziego lub asystenta (można zrobić trening z flagą) strefach na boisku.

Przerwy – kombinacja: truchtu, kroku dostawnego, biegu tyłem.

Przerwa między seriami 5 minut.

Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha

Trucht 5' ,rozciąganie

### **4 Trening (-1)**

#### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

#### **Szybkość:**

Sędziowie:

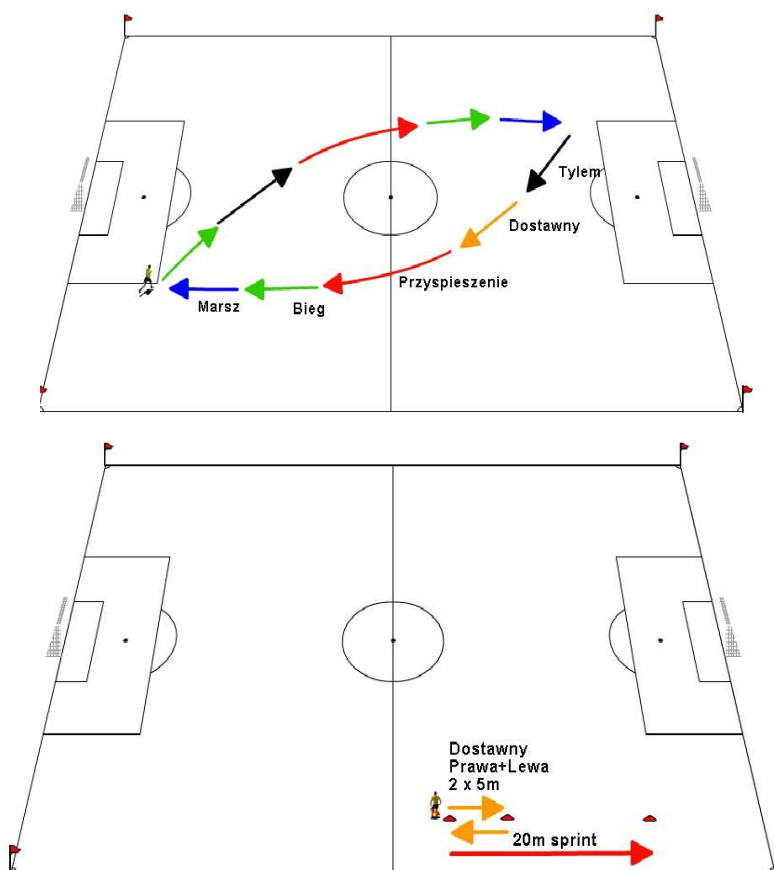
2 serie:

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 sędziujesz 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***