

TRENING

09 Wrzesień – 15 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:

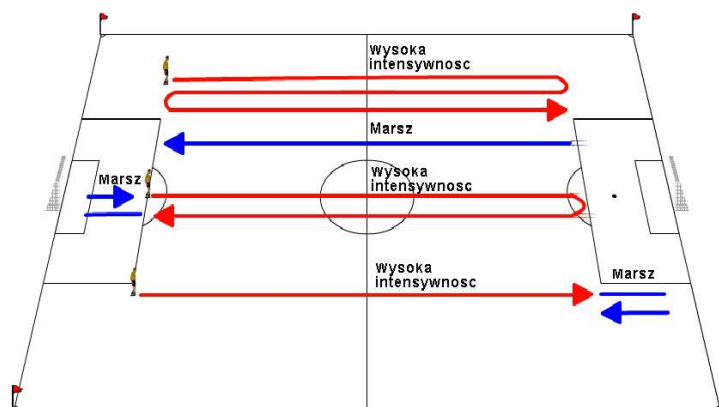
I seria: 4x225m, przerwy 45 sekund

II seria: 6 x 150m, przerwy 30 sekund

III seria: 8 x 75m, przerwy 15 sekund

Przerwy między seriami 4'

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:

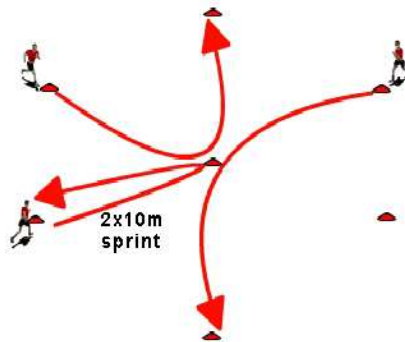
3 serii:(-3) lub 2 serie: (-2)

Jedna seria to 6 x 20m (3 x z nawrotem/zmianą kierunku biegu w prawą stronę + 3 x z nawrotem/zmianą kierunku biegu w lewą stronę).

W czasie jednej serii zastosuj różne kąty zmiany kierunku biegu (jak na rysunku). Dystans pomiędzy pachołkami – 10m

Przerwy między powtórzeniami – 30 sekund

Przerwy między seriami – 4 minuty



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:

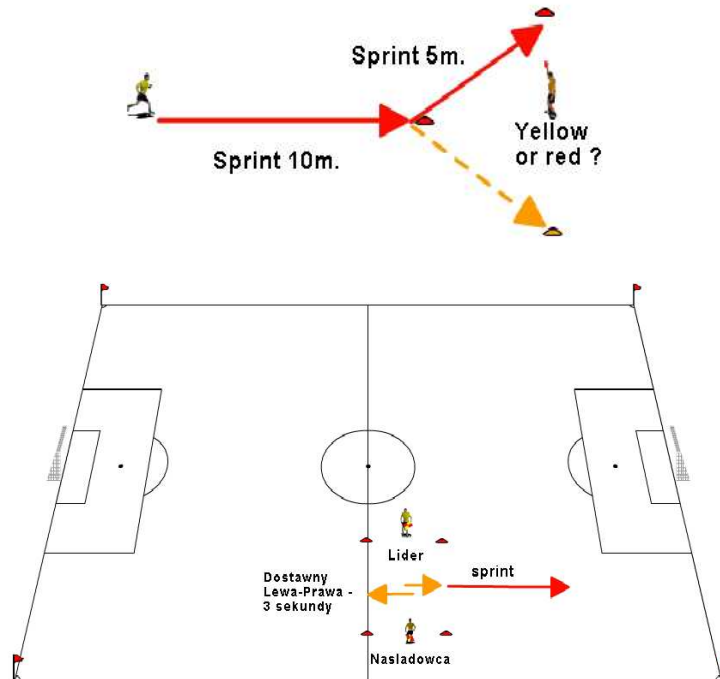
Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu). Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku. Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi.

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

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