

TRENING
11 Listopad – 17 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

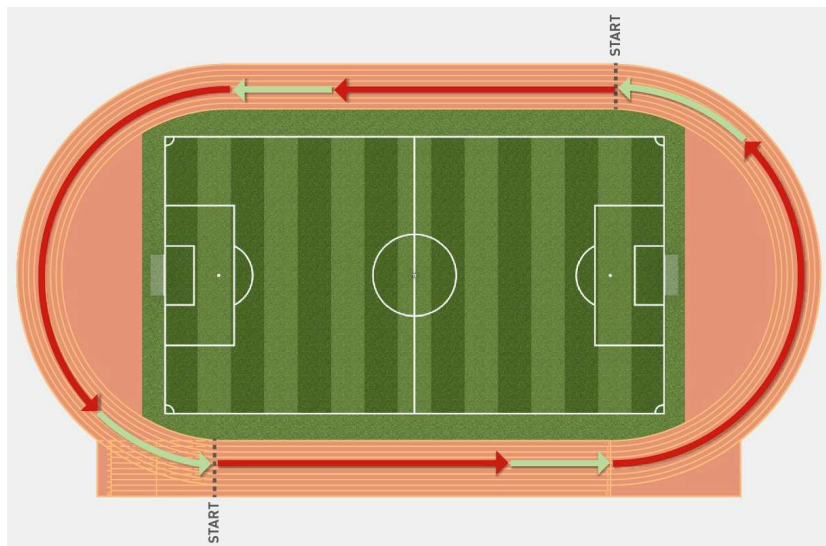
Wysoka intensywność:

2 serie po 6 okrążeń biegu interwałowego:

I seria: 75m bieg – 15 sekund + 25m marsz/trucht – 20 sekund

II seria: 75m bieg – 15 sekund + 25m marsz/trucht – 15 sekund

Przerwa między seriami 5 minut



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:

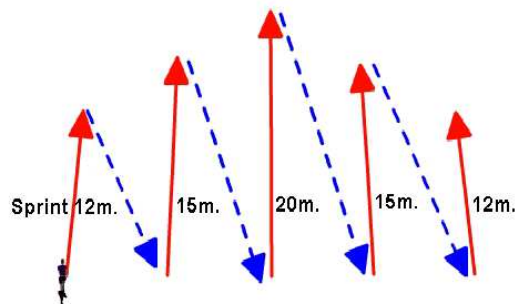
3 serie: (dla -2)

4 serie: (dla -3)

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Przerwa między seriami 5 minut



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.

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:

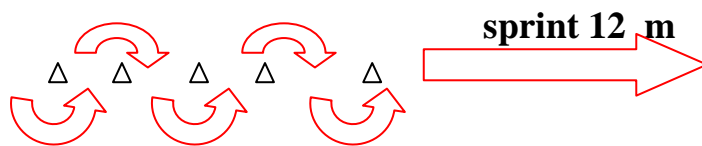
4 serie:

Jedna seria to 4 przyspieszenia na odcinku 12m poprzedzone dynamicznym startem na odcinku 10m.

Dynamiczny start – rozstaw pachołki co 1,5 do 2m.

Pomiędzy pachołkami – zyg-zak przodem, zyg-zak tyłem, bieg – przód-tył, krok dostawny za zmianą kierunku (2 pachołki do przodu – 1 pachołek do tyłu)

Przerwa między seriami: 3 minuty



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