

TRENING

14 Październik – 20 Październik 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

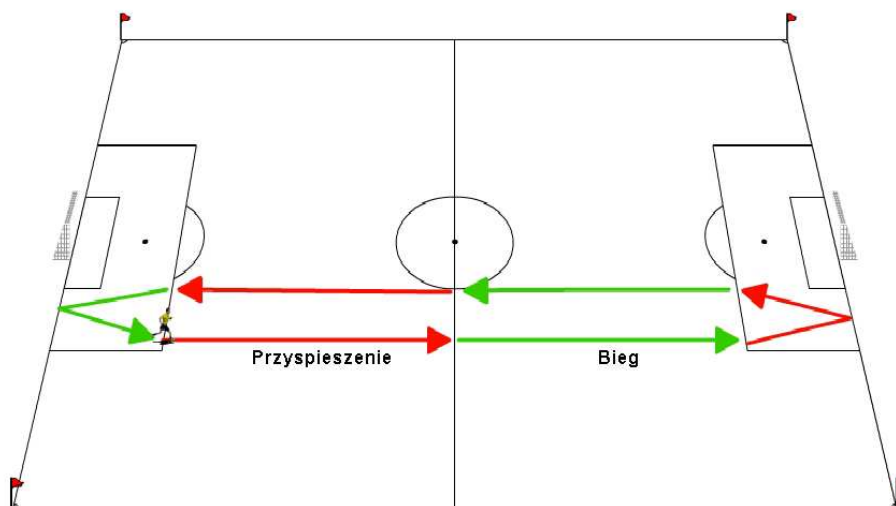
3 x 40m na dogrzanie

Wysoka intensywność:

4 serie.

Jedna seria to 4 minuty biegu interwałowego jak na rysunku poniżej.

Przerwy między seriami 4 minuty



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:

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

Jedna seria to 3 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej



Przerwa między seriami 5 minut,

Trucht 5' ,rozciąganie

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

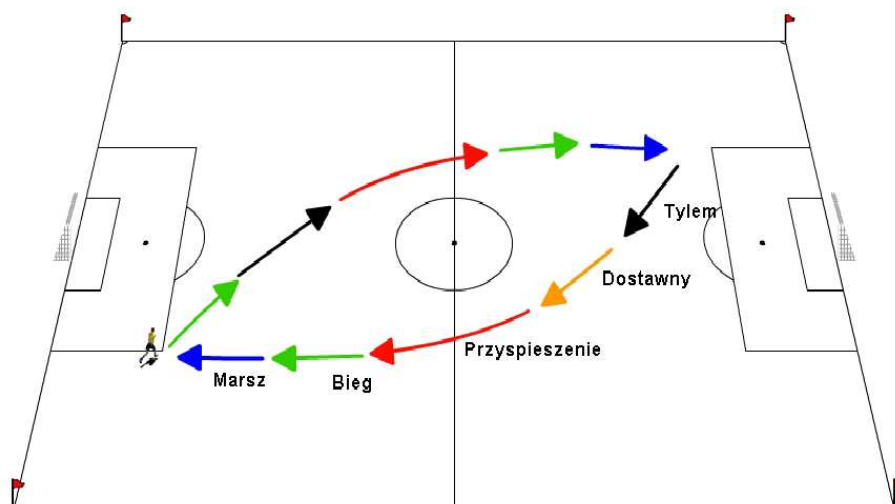
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej.

Przerwa między seriami: 5 minut

Asystenci analogicznie – tylko że na prostej. Jeśli trenujecie razem asystent może trzymać linię sędziego. Zamiast biegu tyłem krok dostawny.



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