

# **TRENING**

**16 Wrzesień – 22 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 dogrzenie

### **Wysoka intensywność:**

4 Serie:

Jedna seria to bieg zmienny jak poniżej:

4 x (10sek. szybko/15 sek. wolno)

3 x (15sek. szybko/15 sek. wolno)

2 x (20sek. szybko/15 sek. wolno)

Przerwy między seriami 5'

*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 dogrzenie

## RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

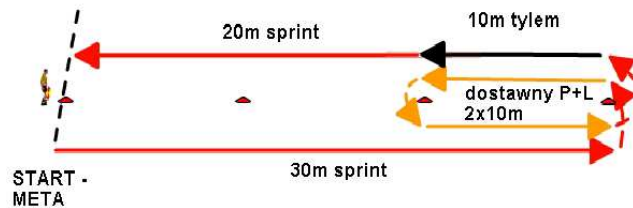
### 2 serie:

Jedna seria to 5 powtórzeń jak na rysunku poniżej.

Przerwy między powtórzeniami – 1 minuta

Przerwy między seriami – 6 minuty

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.



*Asystenci – zamiast biegu tyłem – krok dostawny. Można jedną serię zrobić z flagą.*

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:

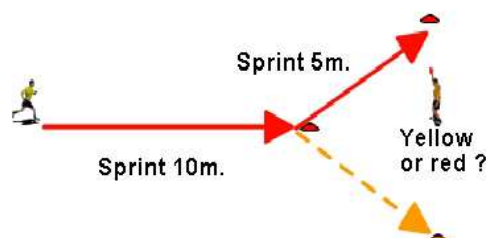
Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu). Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

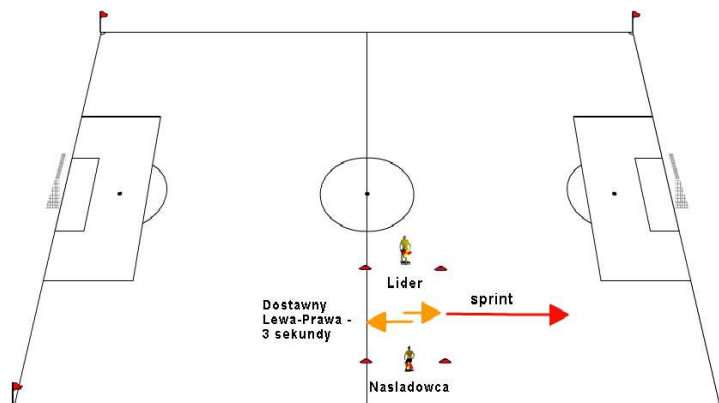
Asystenci: 2 serie:

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*