

TRENING
23 Marzec 2014 – 9 Marzec 2014

1 Trening (+1)

Niska intensywność:

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 140 - 150 lub 70% - 75% tętna max.
Basen, odnowa biologiczna

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
Rozciąganie
3 x 40m na dogrzanie

Kurs dla sędziów zawodowych w Spale (4-5/03): + pozostali którzy jeszcze nie biegali testu.

Wysoka intensywność

ARIET – trening

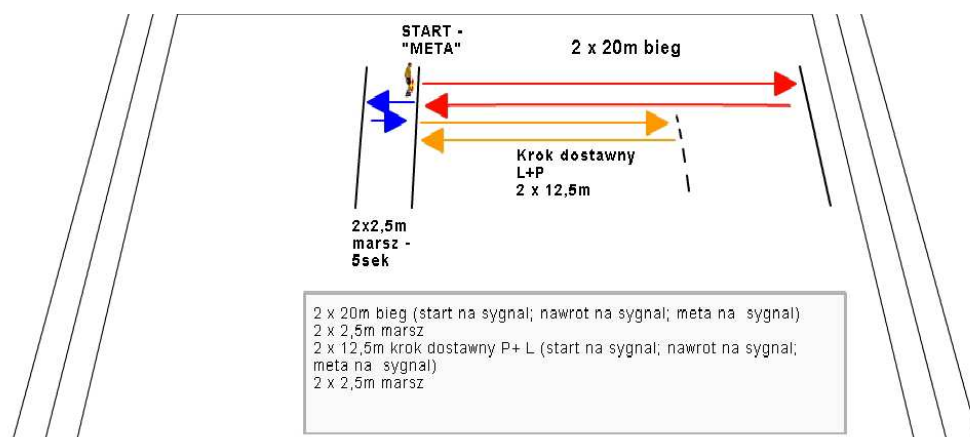
Sędziowie:

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



Dla sędziów która zdała test w Spale:

RSA:

3 serie

I seria 6 x 4'' sprint - przerwy 36''

II seria 6 x 3'' sprint – przerwy 27''

III seria 6 x 2'' sprint – przerwy 18''

Przerwa między seriami 4'

Pomiędzy sprintami trucht w dowolnym miejscu po boisku.

Asystenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Pamiętaj o technice biegu !!!

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 60m 85-90% szybkości max. Na dogrzanie.

Kurs dla sędziów zawodowych w Spale (4-5/03):

RSA – w zależności od warunków (hala/stadion)

Dla sędziów która zdała test w Spale + pozostali

30' rozbieganie + 6 x 60m przyspieszenie (nie za szybko) + basen, odnowa

4 Trening

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

Szybkość:

Sędziowie:

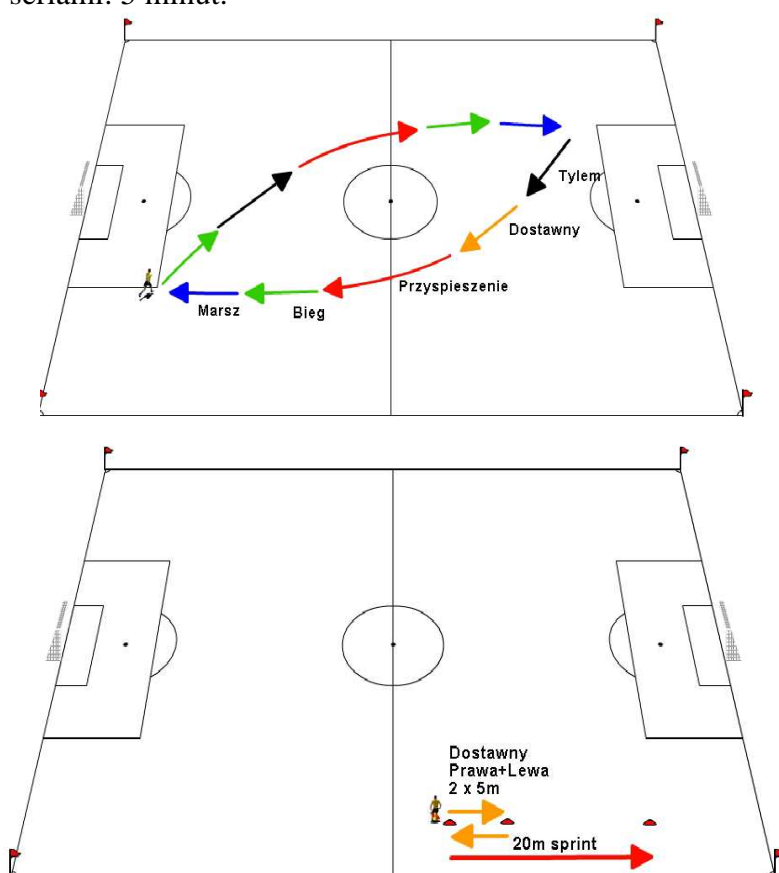
2 serie:

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.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.