

# TRENING

7 Październik – 13 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

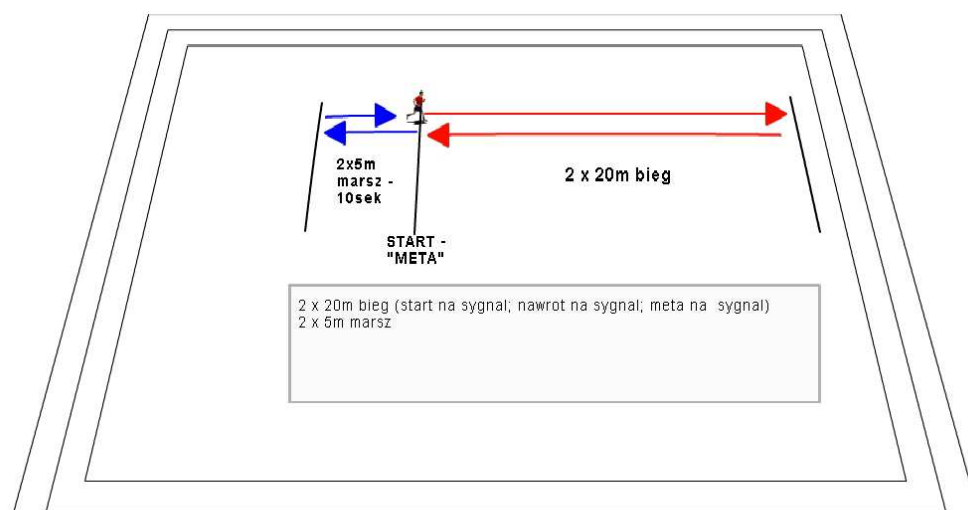
### Wysoka intensywność:

2 x yo-yo test: jeśli masz „bipy” dla tego testu – do poziomu 16.8

Jeśli nie masz bipów – 2 x 10minut – 10 sekund bieg (20m+20m) 10 sekund marsz (5m+5m).

Bipy: yo-yo intermittent recovery test level 1

Przerwy między seriami 5'



Jeśli masz taką możliwość zrób trening na boisku – najlepiej sztucznym.

*Jeśli biegasz bez bipów 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.

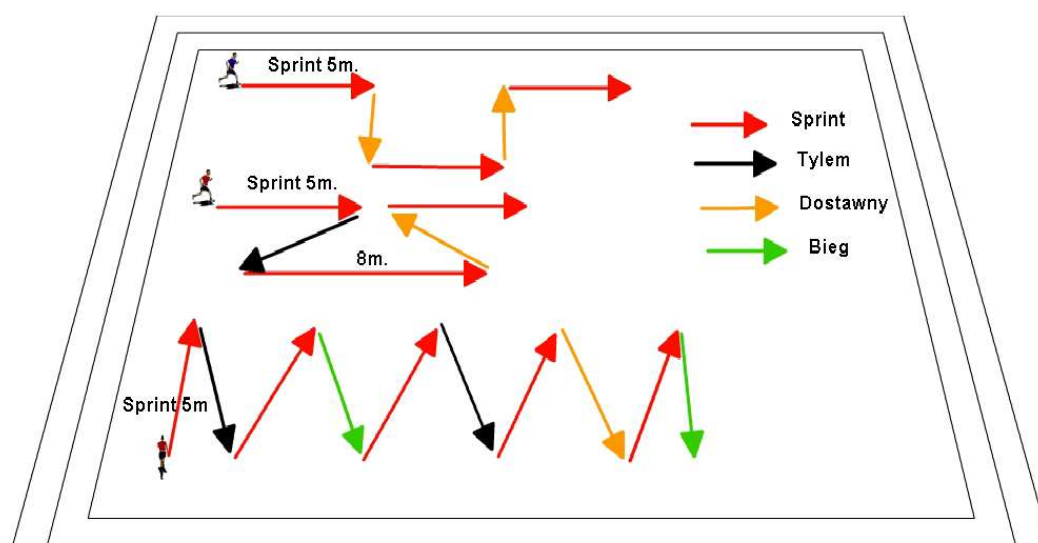
Rozciąganie

3 x 40m na dogrzenie

**RSA/Wytrzymałość szybkościowa:**

**3 serie: (-3) lub 2 serie: (-2) na każdej stacji**

Przerwy między powtórzeniami – 90 sekund



Trucht 5' Rozciąganie

### 4 Trening (-1 lub -2)

#### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzenie

## Szybkość:

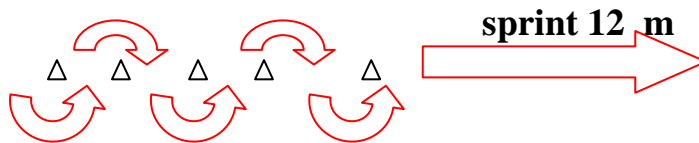
### 4 serie:

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**