

**TRENING**  
**11 Wrzesień – 17 Wrzesień 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

**Sila - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 2 - 3 serie:**

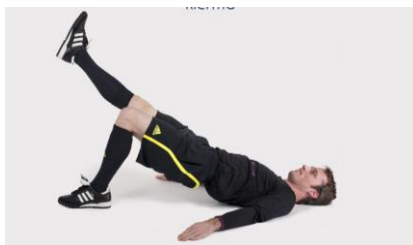
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę.



2. Utrzymaj pozycję przez około 20 – 30''.



3. Utrzymując tułów w stabilnej. Tułów, biodra i wyprostowana noga powinny być w jednej linii.  
Po 20 – 30'' na każdą nogę



4. Pompki – 20 – 30

Lub - siłownia

## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

**Sędziowie – Yo-Yo:** 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

10 sekund – marsz 2 x 5m

II seria:

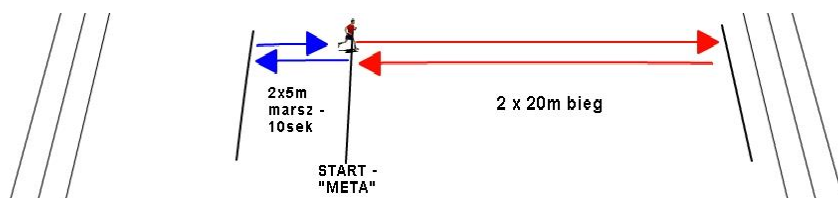
10 sekund bieg 2 x 20,5m

10 sekund – marsz 2 x 5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

10 sekund – marsz 2 x 5m



**Asystenci – ARIET:** 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

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

II seria:

10 sekund bieg 2 x 20,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13m

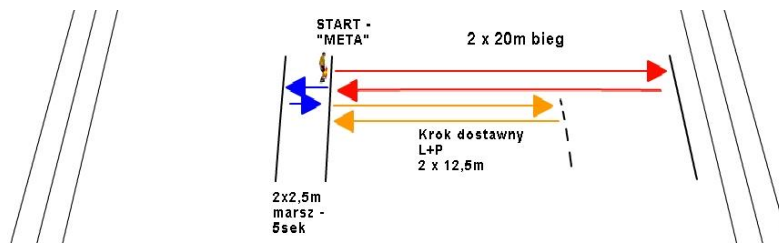
5 sekund – marsz 2 x 2,5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13,5m  
5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.  
Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.

Trucht 10'

### 3 Trening (-3 lub -2)

#### Rozgrzewka

10' trucht + rozciąganie

#### Średnia intensywność:

15' biegu zmiennego – podczas 20' spokojnego biegu z prędkością około 5<sup>7</sup>/km zrób 15 przyspieszeń na dystansie od 40 do 100m.

Trucht 10', rozciąganie

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

#### Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m na dogrzanie

#### Szybkość:

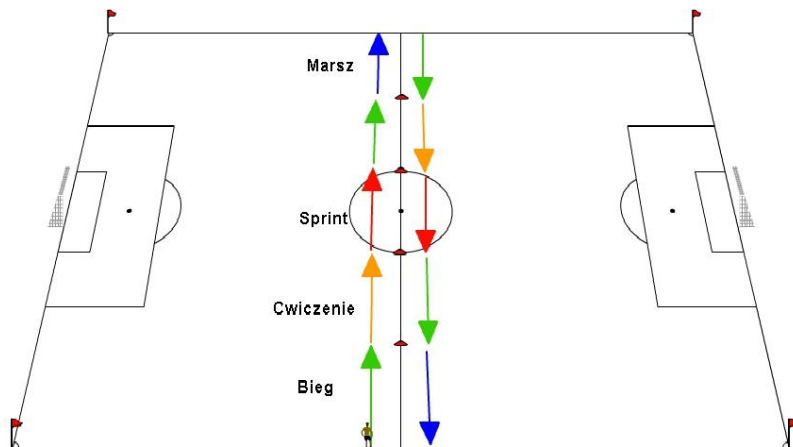
##### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zig-zak dostawnym (przodem i tyłem)

*Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej*



Trucht 5'; Rozciąganie

***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*

**Jeżeli nie sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening w 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.**