

**TRENING**  
**14 Sierpień – 20 Sierpień 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

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

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

**2 Trening (+3)**

**Rozgrzewka**

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

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

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

**Średnia intensywność**

**Tylko jedna seria:**

5 x:

1' biegu ze średnią intensywnością/1' spokojny bieg

45'' biegu ze średnią intensywnością/45'' spokojny bieg

30'' biegu ze średnią intensywnością/30'' spokojny bieg

W sumie tylko 22 minuty

*Prędkość – do około 86% twojego tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężka.*

Trucht 10' Rozciąganie,

**3 Trening (-3 lub -2)**

**Rozgrzewka**

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

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

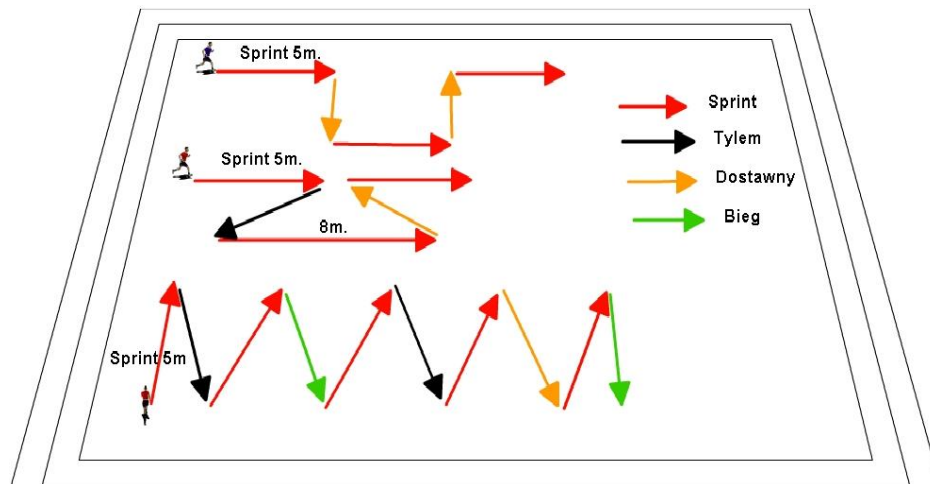
3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

## RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

5 powtórzeń: (-3) lub 3 powtórzenia: (-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 - przyspieszenie

### Szybkość:

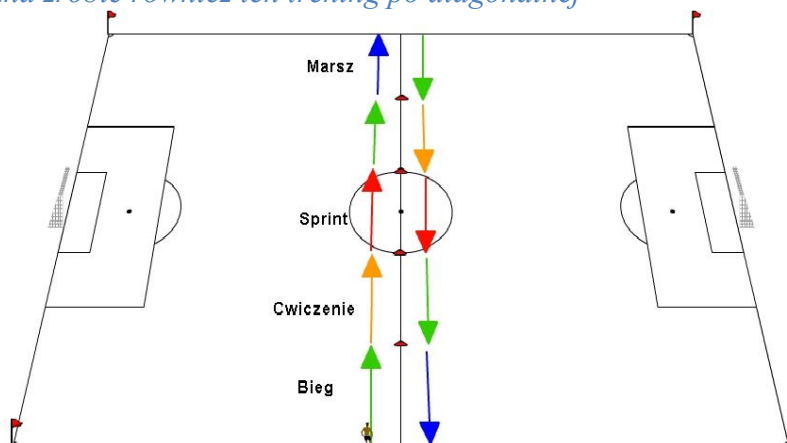
#### 2 serie:

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

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-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*