

## **TRENING**

**15 Luty – 21 Luty 2016**

### **1 Trening (+1)**

#### **Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

35' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
6 x 60m przyspieszenie (nie sprint!) – powrót w marszu.

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**  
**Ugnij kolano do około 45 stopni**



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.  
**10 powtórzeń**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej.  
**Okolo 30 sekund**



4. Pompki – 20 – 30 ?

## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

5 x 150m (27'') przerwy 30'' (asystenci 35'')

Przerwa 4'

5 x 150m (27'') przerwy 25'' (asystenci 30'')

Przerwa 4'

5 x 150m (26'') przerwy 25'' (asystenci 30'')

Trucht 10' Rozciąganie

## 4 Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

### RSA:

Sędziowie:

3 serie

Jedna seria to 8 x 50m – przerwy 30''

Jeśli możesz to zrób trening na boisku. Pierwszą serię zrób po prostej, drugą ze zmianą kierunku biegu (o niewielki kąt – około 30stopni), trzecią po łuku (na zmianą łuk prawy i lewy)

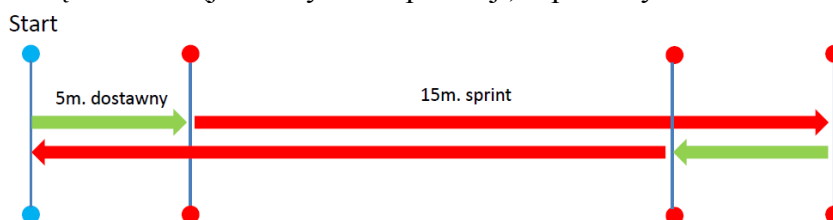
Asystenci:

I seria:

8 x 30m - przerwy 30''

II i III seria:

8 x 30m ze zmianą kierunku (jak na rysunku poniżej) – przerwy 30''



Jeśli robisz ten trening 2 dni przed meczem zrób po 5 powtórzeń w serii!

Przerwa między seriami 5 minut

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 (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu).

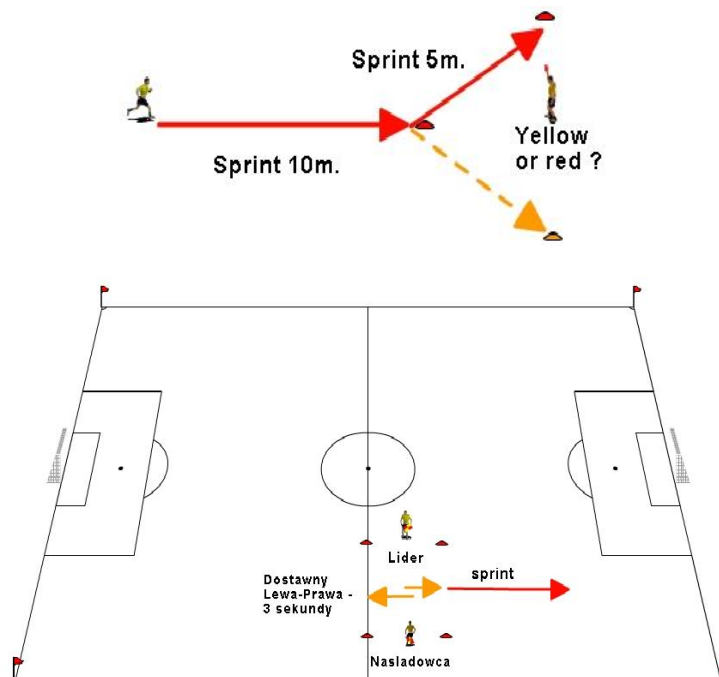
Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku. Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi.

Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwa między seriami: 5 minut.



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 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.**