

**TRENING**  
**18 Wrzesień – 24 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:**

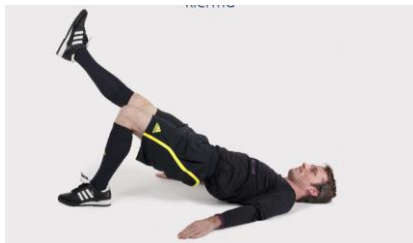
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę.



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....

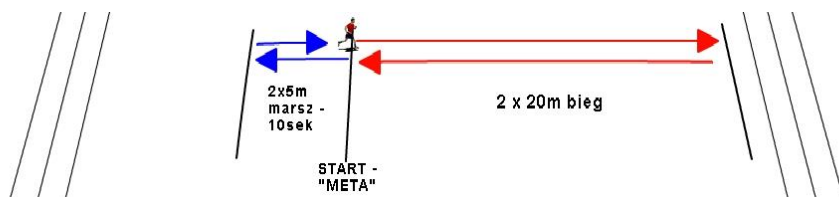
3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

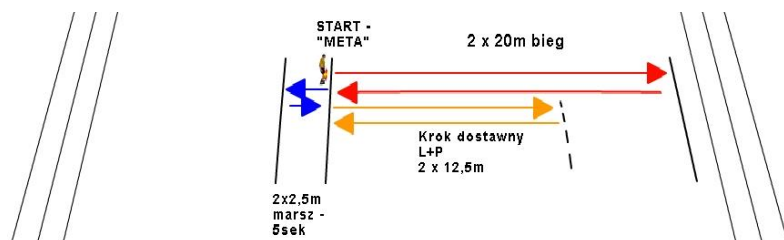
Sędziowie – Yo-Yo: **Sprawdzian – 1 x tak długo jak możesz**

MP3: <https://www.dropbox.com/s/c7grvg8odobjgd/3-01%20Yo-Yo%20Intermittent%20Recovery%20Test%20%28level%201%29.mp3?dl=0>



Asystenci – ARIET: **Sprawdzian – 1 x tak długo jak możesz**

MP3: <https://www.dropbox.com/s/f990e3o0ctgdxjc/2-02%20Yo-Yo%20Intermittent%20Endurance%20Test%20%28level%202%29.mp3?dl=0>



Trucht 10'

## 3 Trening (-3 lub -2)

Jak trening nr 1 + siłownia

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie  
3 x 20m - przyspieszenie

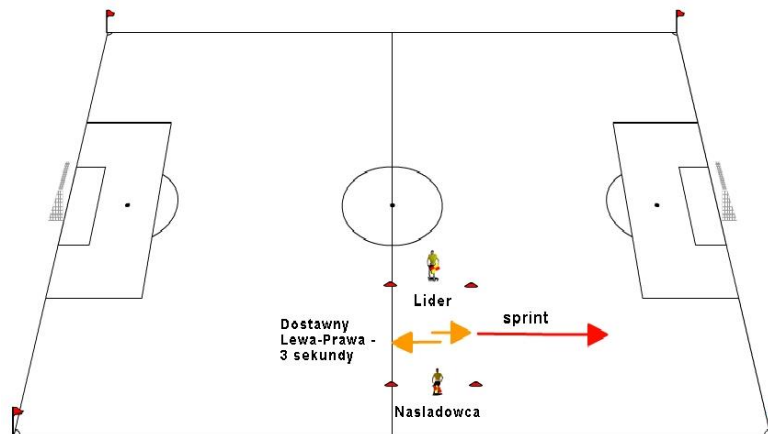
**Szybkość:**

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



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 sędzisz 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.**