

TRENING
2 Październik – 8 Październik 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

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

Ćw. nr 1: Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

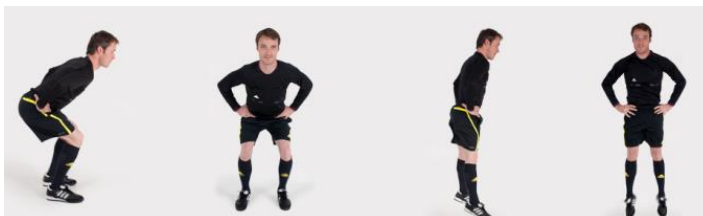
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



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



Ćw. nr 3: Pompki – 20 – 30

Lub - siłownia

Trening 2 (+3)

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:

Odcinki - jak na rysunku - 40m.

Stacja I - ze zmianą kierunku biegu w lewo o 45 stopni

Stacja II - ze zmianą kierunku biegu w prawo o 45 stopni

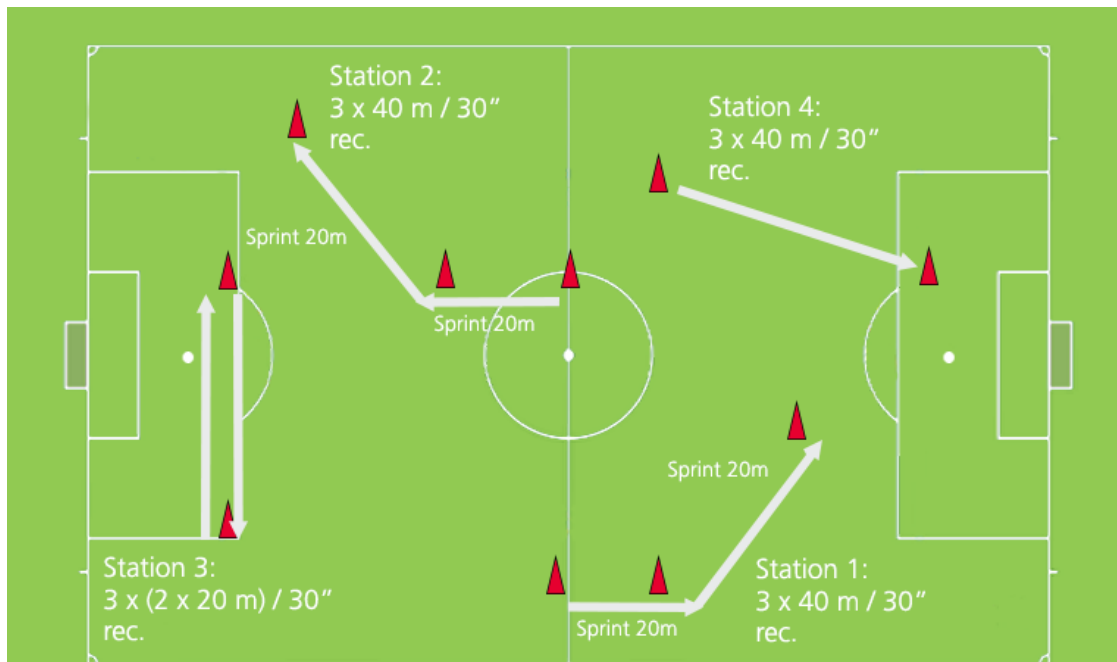
Stacja III - z nawrotem

Stacja IV - po prostej

Na każdej stacji sędziowie robią 6 powtórzeń.

Po wykonaniu 6 powtórzeń przerwa między seriami 4'

Przerwy między powtórzeniami 30"



Przerwa między seriami 4'

Asystenci

Stacja 1: 5m. Dostawny + sprint 10m + 5m. Dostawny w przeciwnym kierunku + sprint 10m.

Stacja 2: 5m. Dostawny + sprint 10m w przeciwnym kierunku + 5m. Dostawny + sprint 10m. w przeciwnym kierunku.

Stacja 3 i 4 takie same ale na linii.

Asystenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność

30' biegu zmiennego – podczas biegu wstaw 10 przyspieszeń na odcinkach 20 – 40m.
+ ćwiczenia z treningu nr 1
+ ODNOWA
Lub siłownia / trening obwodowy?

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
Rozciąganie
3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Pierwsza seria na wprost.

Druga seria ze zmianą kierunku biegu (różne kąty).

Jedna seria to 5 sprintów: 20m., 30m., 40m., 30m., 20m.

Przerwy między odcinkami 1' trucht.

Przerwa między serami – 4'

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.