

TRENING
21 Sierpień – 27 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

Wysoka intensywność

5 serii:

Jedna seria to: 20''/15''/10''/15''/20'' biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami – zawsze 15'' aktywny wypoczynek: trucht/dostawny/tyłem itp.

Odcinki możesz biegać po prostej lub też (sędziowie) możesz zrobić je w formie symulacji warunków meczowych (zmiana kierunku biegu itp...)

Przerwa między seriami – 4'

Zacznij od prędkości 19''/100m do 16''/100 na krótszych odcinkach.

Dostosuj prędkość. do samopoczucia i tętna. Biegaj do 93% twojego tętna maksymalnego.

Jeśli nie masz sporttestera powinna być to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalna.

Jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na miękkim podłożu – boisko.

Trucht 10' Rozciąganie,

Grupa – test Spała

Wysoka intensywność

2 x 4 okrążenia testu interwałowego 15''/15''

3 Trening (-3 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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

2 serie: (-2) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

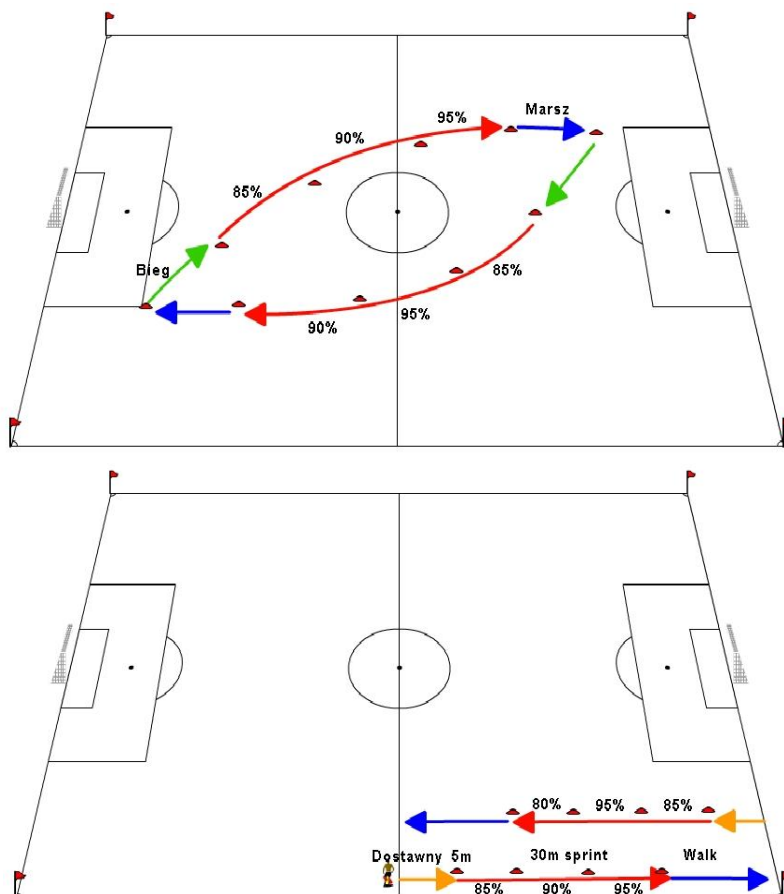
3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

Grupa – test Spała

Rozbieganie 20 minut + Siłownia (górnica + tułów)

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 5 przyspieszeń po 30m na odcinkach:

Sędziowie – biegaj dowolnie na boisku jak podczas meczu.

Asystenci – na linii

Przerwa między odcinkami – 1' – również jak na boisku podczas meczu.

Przerwa między seriami 4 minuty

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.