

# TRENING

22 Luty – 28 Luty 2016

## 1 Trening (+1)

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

1. **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**



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

### Średnia intensywność:

2 x 10' interwału:

Przez 10' biegiesz z prędkością około 26''/100m (4'20''/km). W trakcie biegu zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 30 do 100m. Są to łagodne przyspieszenia ale nie sprinty. Po przyspieszeniu kontynuuj bieg.

Podczas tego interwału tętno powinno być około 86% twojego tętna maksymalnego.

Przyspieszenia mogą być po prostej lub też ze zmianą kierunku.

Praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężka.

Przerwa między seriami 3'

Trucht 5' Rozciąganie

## 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 przyspieszenie

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

**2 serie: (-2) po 4 okrążenia (po 8 sprintów)**

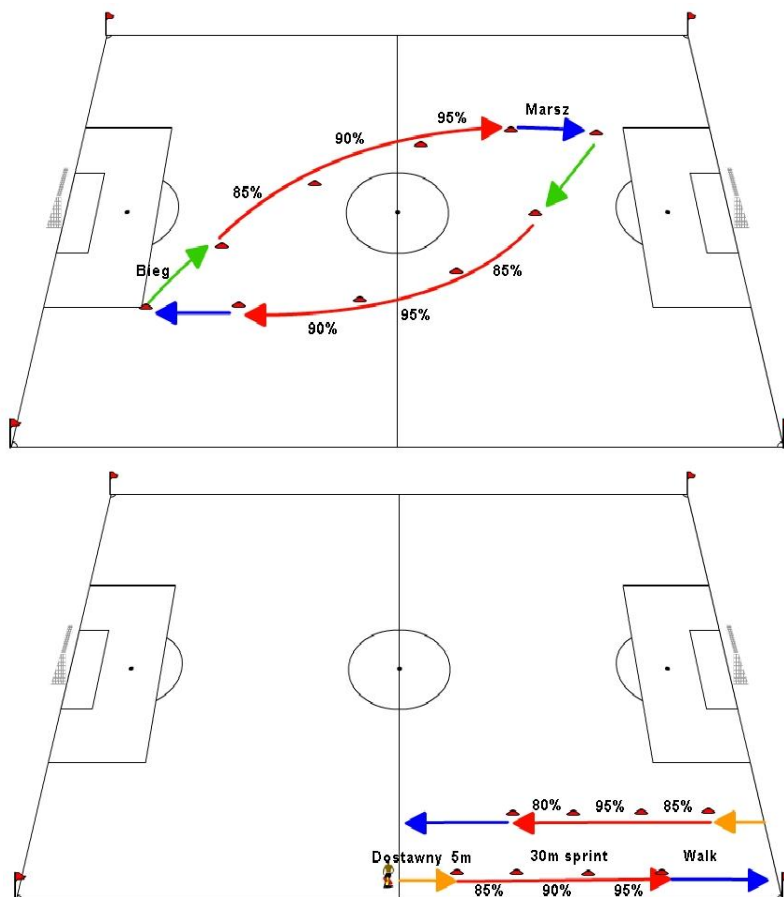
**3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

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



Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening (-1)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

### Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to przyspieszenia na odcinkach: 10; 20; 30; 40; 60m.

Przerwy – powrót w marszu

Przerwa między seriami – 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 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.**