

TRENING
31 Lipiec – 6 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.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

Sędziowie:

3 serie:

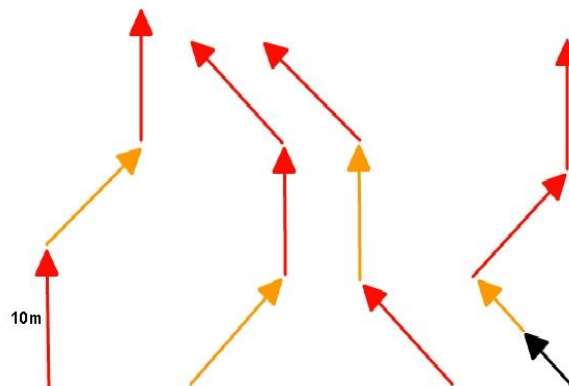
Jedna seria to 4 sprinty (jak na rysunku).

Rozstaw pachołki co 10m podobnie jak na rysunku poniżej.

Jest to kombinacja sprintów (czerwona strzałka), kroku dostawnego (pomarańczowa strzałka), biegu tyłem

Przerwa między odcinkami 30 sekund

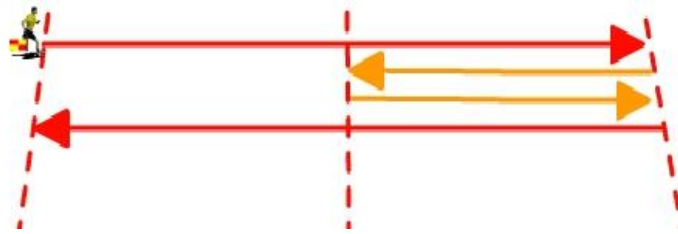
Przerwa między seriami 3 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Asystenci:

3 serie po 4 powtórzeń:



I seria: 8m sprint (czerwona strzałka), 4m dostawny, 4m dostawny (pomarańczowe strzałki), 8m sprint

II seria: 10m sprint/5m dostawny/5m dostawny/10m sprint

III seria: 10m sprint/8m dostawny/8m dostawny/10m sprint

Przerwa między odcinkami 30 sekund

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Średnia intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 6' do 8' (w zależności od samopoczucia) interwału: 20''/15''/10''/15''/20'' biegu ze **średnią intensywnością** (wysiłek odczuwalny pomiędzy średnim a ciężkim – ale nie bardzo ciężki).

Tętno do 86% tętna max.

Przerwy między odcinkami – taki jak czas trwania odcinka - 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 – 5'

Prędkość - 21''/100m do 20''/100 na krótszych odcinkach.

Dostosuj prędkość. do samopoczucia i tętna.

Jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na boisku.

Trucht 10' Rozciąganie,

4 Trening

Rozgrzewka

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

10' skipy, dostawny itp...

Rozciąganie dynamiczne

3 x 40m - przyspieszenie

Szybkość:

I seria: 3 x 15m sprint (poprzedzone 5m nabiegiem)

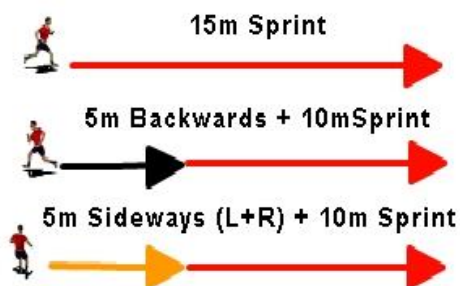
II seria 3 x 15m: 5m tyłem + 10m sprint

III seria 3 x 15m: 5m dostawny + 10m sprint

IV seria 4 x 40m przyspieszenie ze zmianą kierunku biegu (sędziowie – diagonalna, asystenci na linii)

Przerwy między odcinkami 45''

Przerwy między seriami 3'



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