

TRENING
6 Listopad – 12 Listopad 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

+ Siłownia

lub:

Sila - w tym miesiącu pracujemy nad „dołem” – 3 serie:

Ćw. nr 1: Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

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



Ćw. nr 2: Zrób duży krok po boku, tak aby ugiąć kolano do kąta od 45-90 stopni, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

Kontroluj plecy (nie garb się).

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



Ćw. nr 3: Pompki – 20

Ćw. nr 4: Mięśnie brzucha

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 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność:

6 x (5' biegu ze średnią intensywnością + 2' biegu z niską intensywnością)

Prędkość – do tętna 86% tętna max. lub około 4' do 4'30''/km

Praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężka.

Podczas biegu ze średnią intensywnością możesz dodać zmianę kierunku biegu (jak podczas meczu).

Podczas biegu z niską intensywnością dodaj krok dostawny, bieg tyłem itp....

Trucht 5' + rozciąganie

Praca od średniej do ciężkiej ale nie bardzo ciężka.

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

5' biegu z niską intensywnością

Rozciąganie

Zabawa biegowa – niska intensywność:

Podczas 20' biegu, co około 45'' zrób ćwiczenie lub przyspieszenie na odcinku około 30m do 60m.

Ćwiczenia: krok dostawny (ze zmianą strony co kilka metrów) , przekładanka, bieg tyłem, na zmianę przód/tył, na zmianę zyg-zak przód/tył, przyspieszenie itp.

Trucht 5' + rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

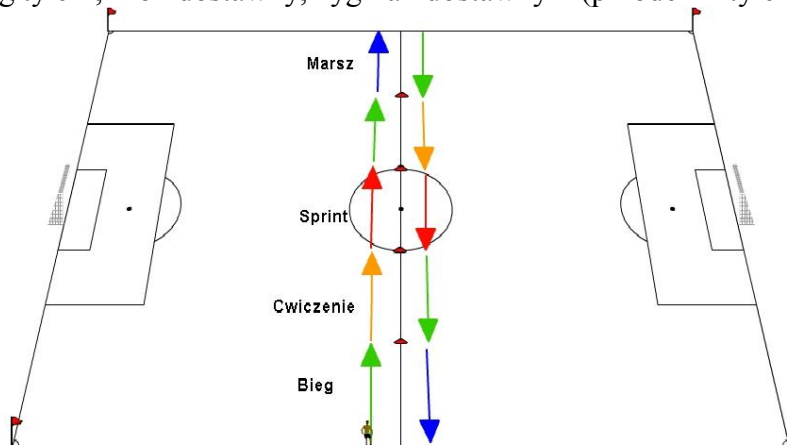
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



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.