

TRENING

7 Marzec – 13 Marzec 2016

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – **3 serie:**

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)
10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



Okolo 30 sekund

4. Pompki – 20 – 30 ?

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wytrzymałość szybkościowa

3 serie:

Jedna seria to 3 x 150m – 24'' - 26'' - przerwy 90''

Przerwa między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-2)

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Szybkość

2 serie:

I seria: 5 x 30m

II seria: 5 x 40m

Przerwy między odcinkami 60''

Przerwa między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie,

4 Trening (-1)

Rozgrzewka

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

5' skipy itp....

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

Przerwa między seriami

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem

Przerwa 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

Jeżeli nie sędziujesz 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.