

TRENING
7 Sierpień – 13 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:

2 serie:

Jedna seria to 8' interwału: 15''/10''/5''/10''/15'' itd... biegu z **wysoką intensywnością**.

Jeśli będzie bardzo ciężko – skróć czas trwania serii do 6'

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 - 18''/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 boisku.

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

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:

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

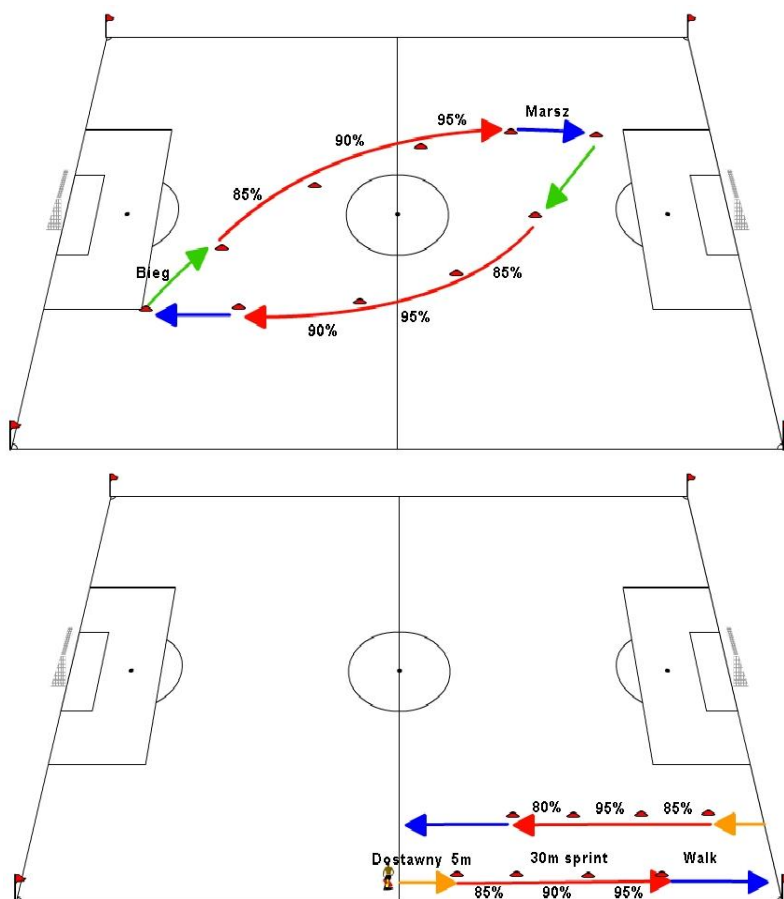
3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

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

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

Szybkość:

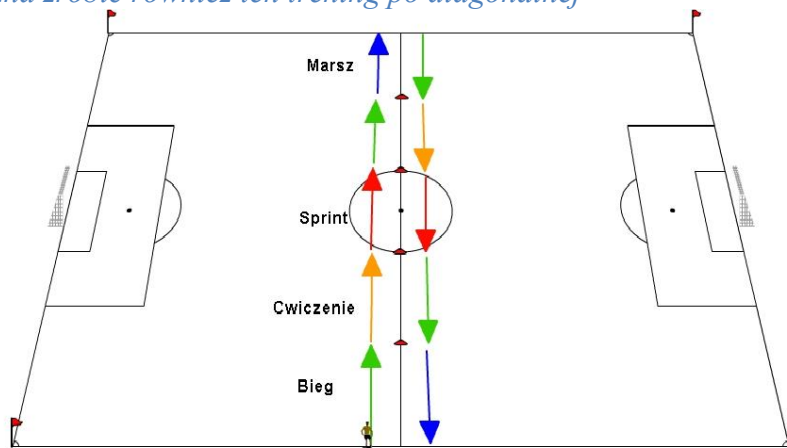
2 serie:

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)

Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej



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