

TRENING

8 Luty – 14 Luty 2016

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

35' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
6 x 60m przyspieszenie (nie sprint!) – powrót w marszu.

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

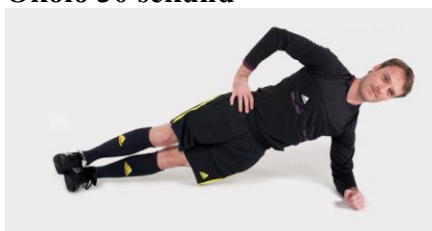
1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)
Ugnij kolano do około 45 stopni



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

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

Próba test interwałowego: 150m. bieg + 50m. marsz
Sędziowie 30/30'' – 10 okrążeń
Asystenci 30/35'' – 10 okrążeń,

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening

Opcja 1 - Siłownia

Opcja 2 - jeśli nie masz dostępu do siłowni 30'' biegu + pompki, przysiady brzuszki i grzbiety.

Lub opcja 3:

10' bieganina + 3 serie ćwiczeń z tego linku ☺

https://www.youtube.com/watch?v=0R5S2MUbe_g

4 Trening

Rozgrzewka

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

RSA:

I seria:

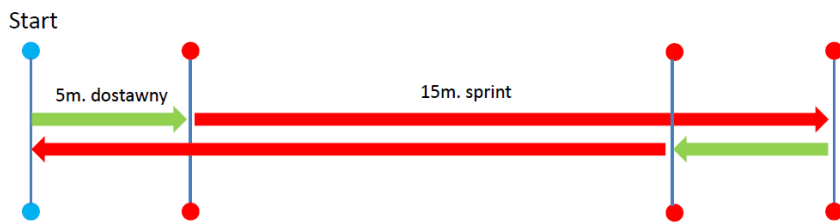
6 x 40m – przerwy 40''

II seria:

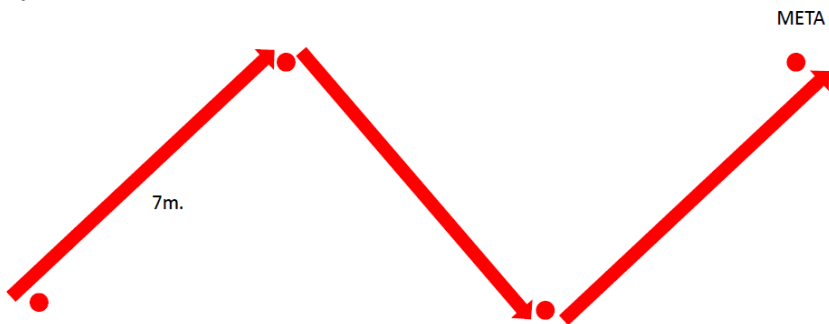
6 x 30m - przerwy 30''

III seria:

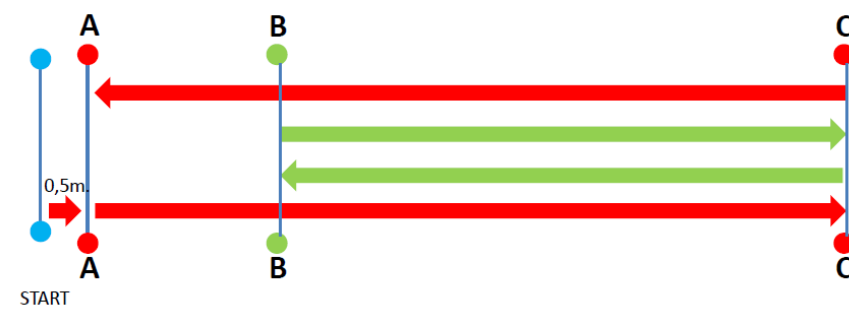
5 x 30m ze zmianą kierunku (jak na rysunku poniżej – przerwy 30''



IV seria:
Sędziowie: 5 x (3x7m)



START
Asystenci: 5 x CODA (10-8-8-10)



Przerwa między seriami 5 minut

Jeśli jest to trening przedmeczowy to zrób tylko po 4 powtórzenia serii 3 i 4

Trucht 5' Rozciąganie