

TRENING
9 Październik – 15 Październik 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Ćw. nr 1: Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

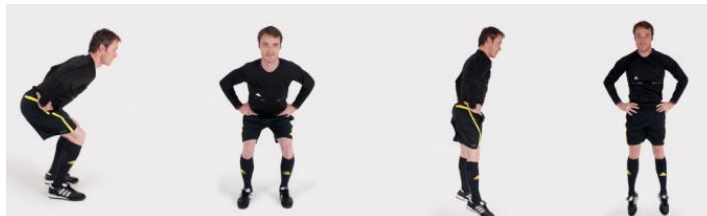
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



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



Ćw. nr 3: Pompki – 20 – 30

Lub - siłownia

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

Wysoka intensywność:

I seria: 6' interwału: 15'' szybko 15'' spokojnie.

II seria: 6' interwału 10'' szybko, 10'' spokojnie

III seria: 6' interwału: 5'' szybko, 5''spokojnie.

Jeśli możesz zrób trening na boisku i przez cały czas poruszaj się w strefach typowych dla meczu (symulacja sędziowania).

Podczas przerwy poruszaj się biegiem, krokiem dostawnym i tyłem – jak podczas meczu.

Prędkość – do 90% twojego tętna maksymalnego

Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej.

Przerwa między powtórzeniami – 4'

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha.

Trucht 5' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

RSA:

I seria: 6 x 30m – przerwy 30''

II seria 6 x 20m – przerwy 20''

III seria: 8 x 10m. – przerwy 10''

Ponieważ przerwa jest krótka biegaj odcinki w obydwie strony.

Możesz też zrobić ten trening w formie symulacji meczu i wówczas biega po całym boisku.

Asystenci - na linii z flagą.

2 dni przed meczem – robimy tylko serię II i III

Przerwy między seriami 3'

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 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów: 10m., 20m., 40m., 20m., 10m.

Przerwy między odcinkami 1' trucht.

Przerwa między serami – 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 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.