

TRENING
13 Listopad – 19 Listopad 2017

1 Trening

Niska intensywność

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

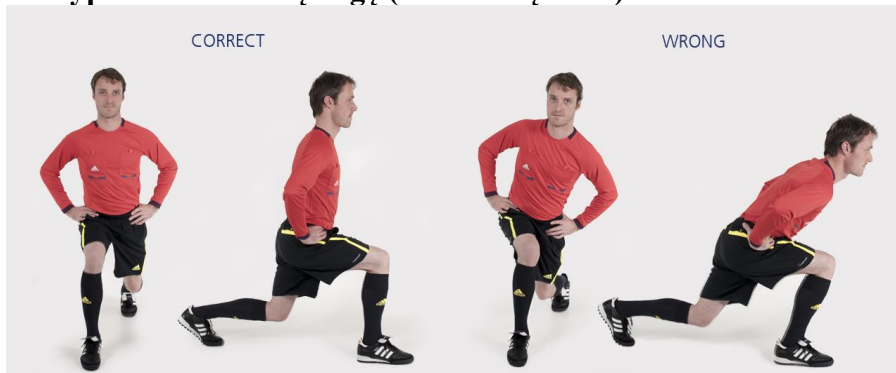
Podczas 30' biegu zrób około 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m.

Po biegu wykonaj 2 do 3 serii ćwiczeń:

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

Lub: Siłownia

2 Trening

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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

I seria:

6 x 30m – przerwy 30''

II seria:

6 x 20m – przerwy 20''

III seria:

8 x 10m – przerwy 10'' (biegaj w dwie strony)

Przerwy między seriami – 5'

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening

Opcjonalnie – Siłownia – trening ogólnokondycyjny (Obwód, tabata etc...), lub ćwiczenia z FIFA 11+ i pompki w domu. Około 20-30'

4 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

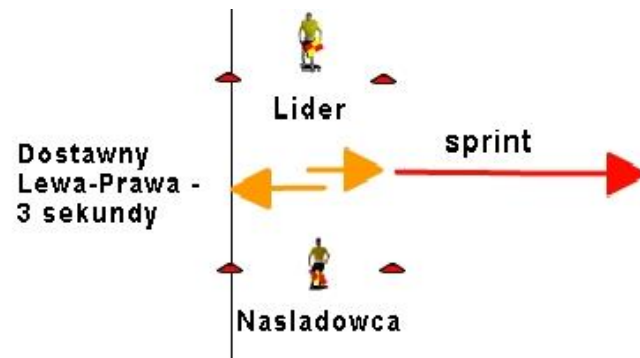
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



Rekomendowany dzień wykonania treningu: