

TRENING

15 luty – 21 luty 2016

1 Trening (+1) lub (+2)

Niska intensywność + SIŁA

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

*Dobierz prędkość tak aby był to dla ciebie wysiłek pomiędzy **komfortowym a średnim**.*

Tętno powinno nie powinno przekraczać 76% twojego tętna maksymalnego.

Prędkość – około 5'00 do 6'km

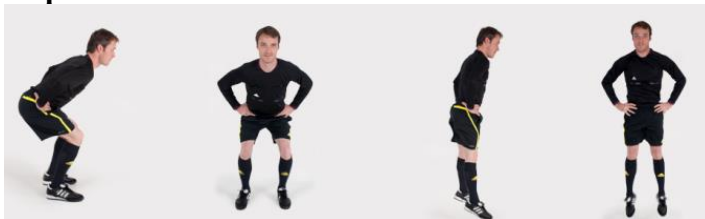
Jeśli robisz na bieżni w fitnessie – ustaw 10 do 12km/h

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

1. **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



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 ?

Trening (-3) lub (-4)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, krok dostawny, bieg tyłem, krążenia ramion itp...

Rozciąganie

Średnia intensywność

5 x 1km biegu ze średnią intensywnością. Przerwy 2' (marsz)

Prędkość – dobierz tak aby tętno oscyloowało w okolicach 86% twojego maksymalnego tętna lub był to dla ciebie wysiłek od średniego (niekomfortowego) do ciężkiego (ale nie bardzo ciężkiego).

Zacznij od 4'30/km i postaraj się każdy następny odcinek przeciec troszkę szybciej

Trucht 5' + rozciąganie

3 Trening (-1) lub (-2)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, krok dostawny, bieg tyłem, krążenia ramion itp...

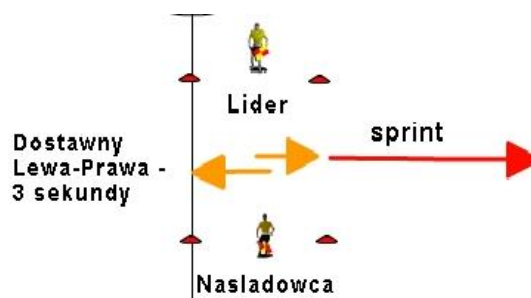
Rozciąganie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi.



Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwa między seriami: 5 minut

Trucht 10' + 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