

TRENING
23 Październik – 29 Październik 2017

1 Trening

Niska intensywność

2 x 15'' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Po 15' biegu wykonaj 2 do 3 serii ćwiczeń:

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

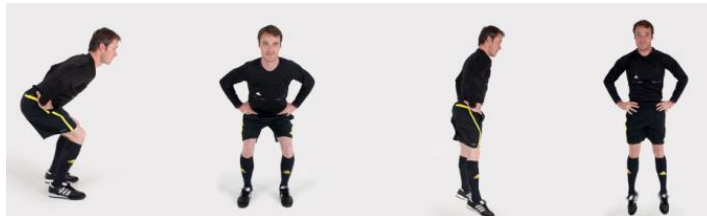
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

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

2 Trening

Rozgrzewka

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

10' – ćwiczenia mobilizujące – dostawny, przekładana, skipy, krążenia ramion...itp

Rozciąganie

3 x 20m – przyspieszenie

Jak w poprzednim tygodniu, ale krótsze odcinki:

Wysoka intensywność + RSA

HI + RSA:

I Seria:

Średnia intensywność:

6' interwału: 10'' szybko/20'' wolno (bieg, dostawny, tyłem itp.). Biegaj na boisku w strefach typowych dla sędziego/asystenta.

Prędkość – jak test interwałowy

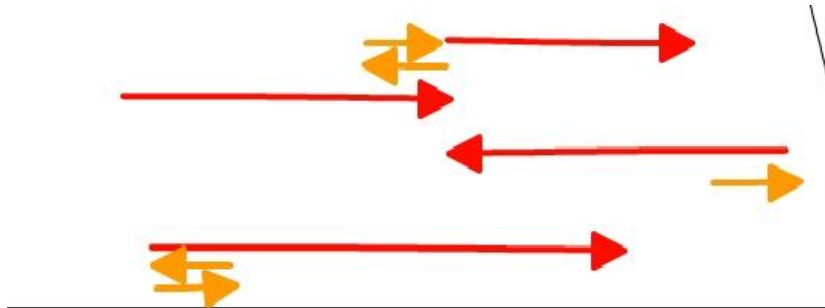
II Seria:

RSA

6 x 20m. Przerwy między odcinkami 30''

Po 2 odcinki na każdej „stacji”. Sprinty poprzedź 5m. krokiem dostawnym.

Strzałka pomarańczowa – dostawny, Czerwona - sprint



III serial

Wysoka intensywność:

3' interwału: 10'' szybko/10'' wolno (bieg, dostawny, tyłem itp.). Biegaj na boisku w strefach typowych dla sędziego/asystenta.

Prędkość – jak test interwałowy

IV seria – jak seria nr 2

Przerwy między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie

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.

10' – ćwiczenia mobilizujące – dostawny, przekładana, skipy, krążenia ramion....itp

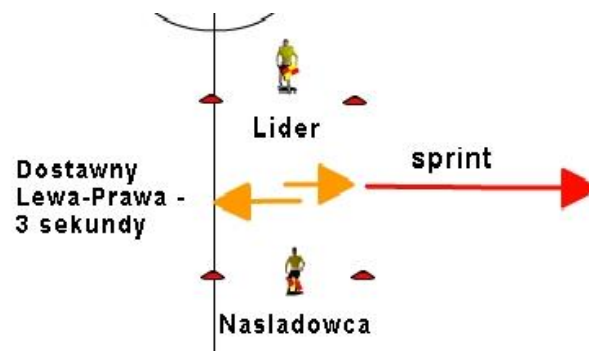
Rozciąganie
3 x 20m - przyspieszenie

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.



Trucht 5'; Rozciąganie