

TRENING
27 grudzień – 2 styczeń 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

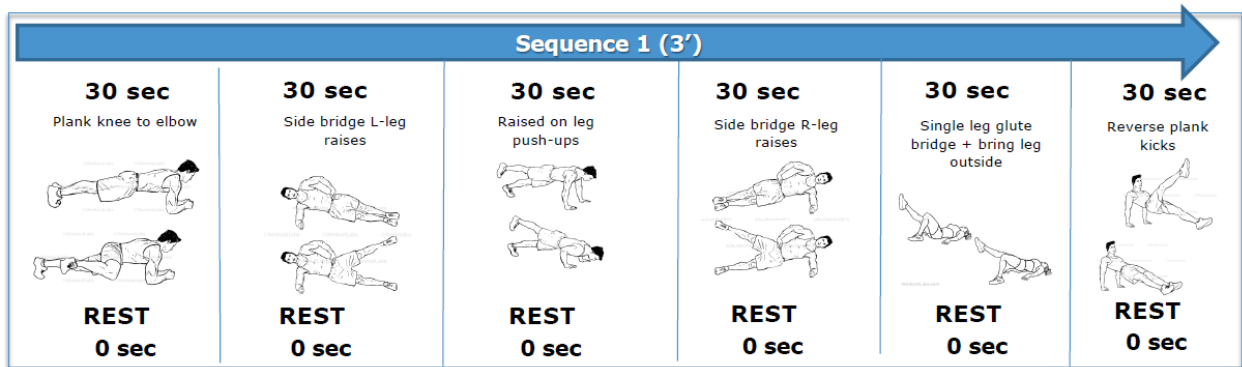
40 do 50 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

Dla odmiany z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,

Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)

Trening 2 – Wysoka Intensywność

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka intensywność.

ARIET

3 serie

I seria – od poziomu 13,5_1 do poziomu 14_8

II seria – od poziomu 13,5_1 do poziomu 14,5_3

III seria – od poziomu 14_1 do poziomu ??? tak długo jak możesz

Przerwa między seriami 6 do 8 minut

Trucht 5' + Rozciąganie

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Lub 40 minut spokojnego biegu + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość:

5 x CODA – technicznie ale nie z pełną prędkością.

Przerwa 5'

2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów: 10m., 20m., 30m., 30m., 20m. 10m.

Przerwy między odcinkami 1' trucht.

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 5'; Rozciąganie