

# TRENING

11 kwiecień – 17 kwiecień 2022

## Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

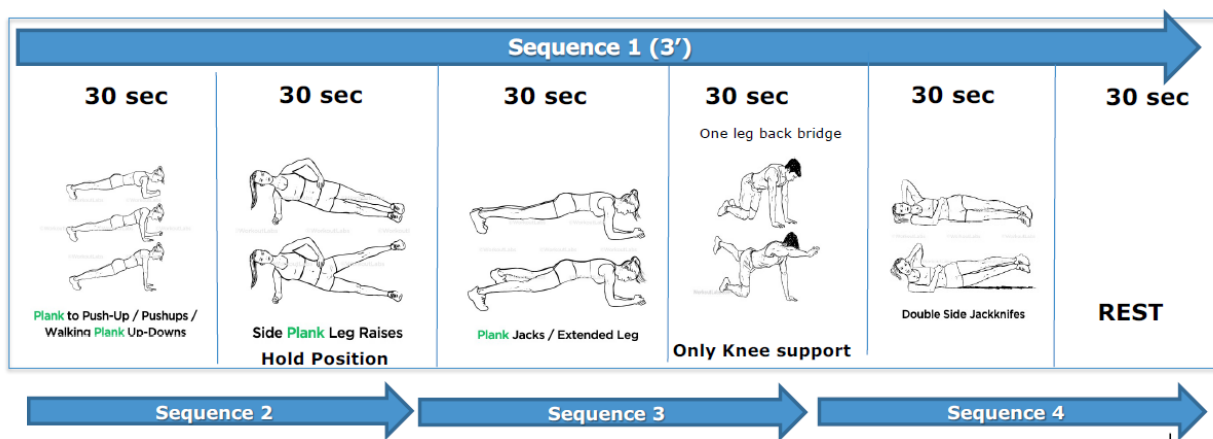
### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.  
Pomiędzy zrób krótką przerwę na rozciąganie

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

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku poniżej – jak możesz bez przerw pomiędzy ćwiczeniami

W ćwiczeniach asymetrycznych po 30'' każda strona



Pomiędzy seriami – 60 sekund

## Trening 2 – Wysoka intensywność

### Rozgrzewka

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

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

### Wysoka intensywność (z planów FIFA):

Sędziowie – 2 serie po 10 do 12 minut

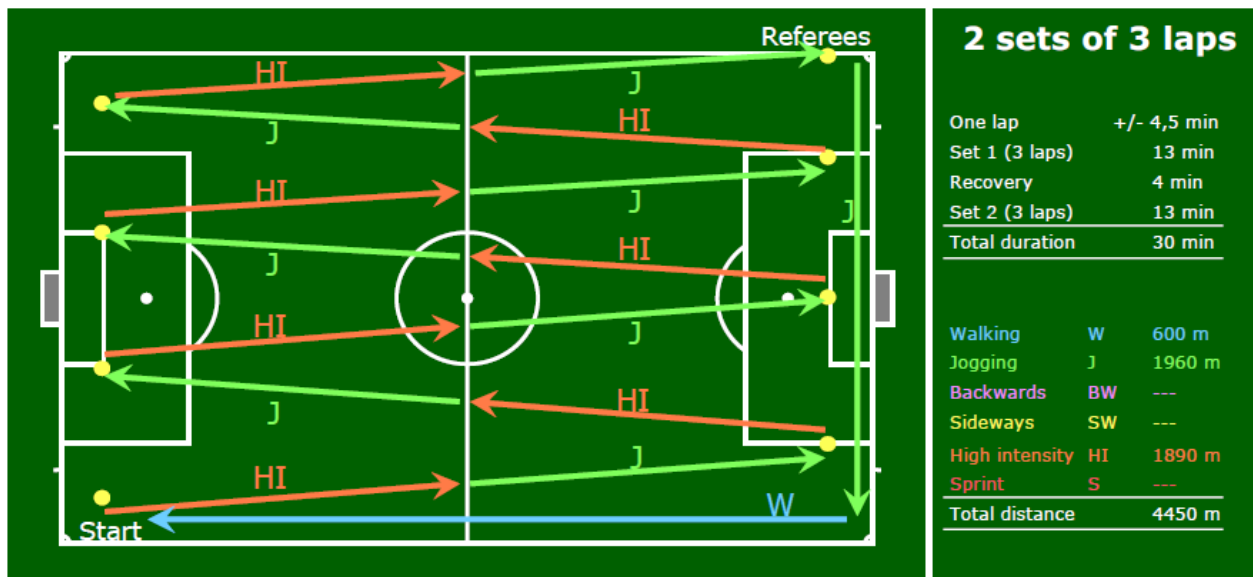
Asystenci – 3 serie po 6 do 8 minut

Prędkość:

HI – tak jak podczas testu interwałowego

J – dobrać tak aby tętno po biegu HI utrzymywało się w okolicach 90% twojego maksymalnego lub była to dla ciebie praca pomiędzy ciężką a bardzo ciężką.

Przerwy pomiędzy seriami 5 minut



Trucht 5' Rozciąganie

### Trening 3 – Siła lub niska intensywność

1 godzina treningu obwodowego/tabaty/siłowni lub tak jak trening nr 1

### Trening 4 – Szybkość

#### 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.

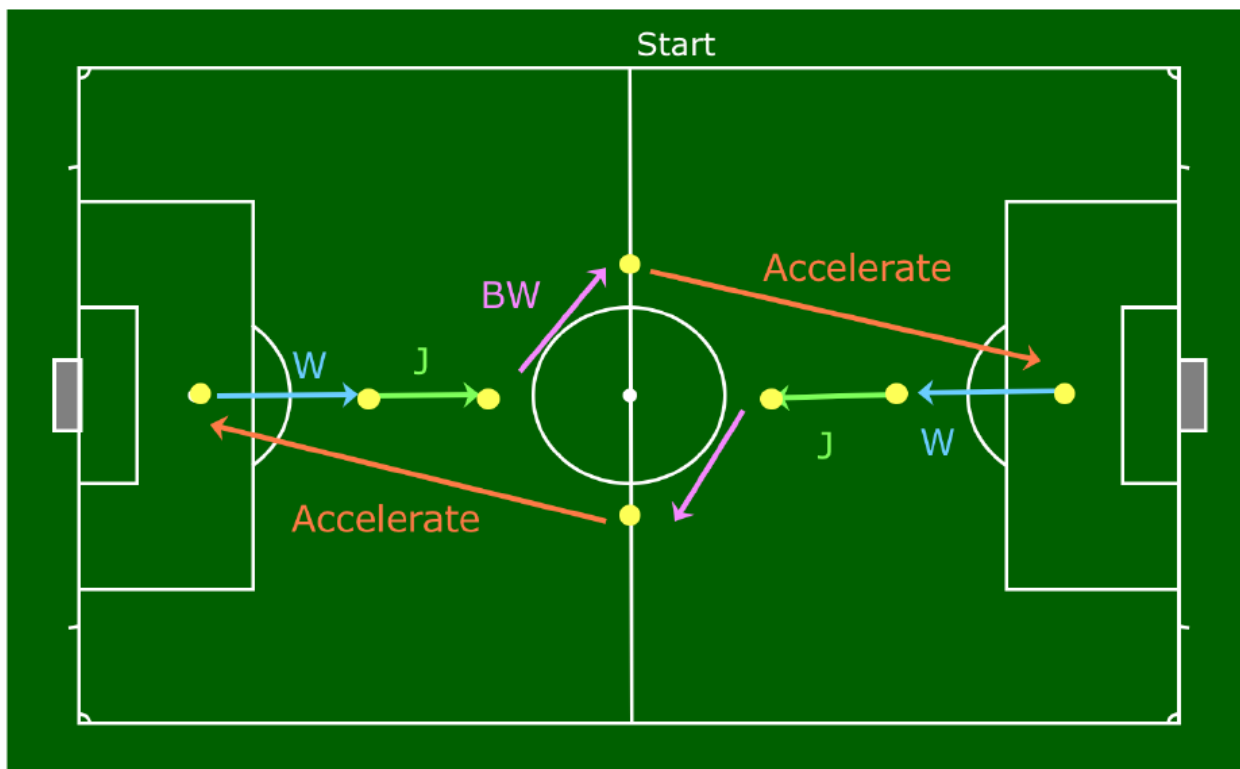
3 x 20m przyspieszenie

#### Szybkość:

2 serie

Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku

Przerwa między seriami 5'



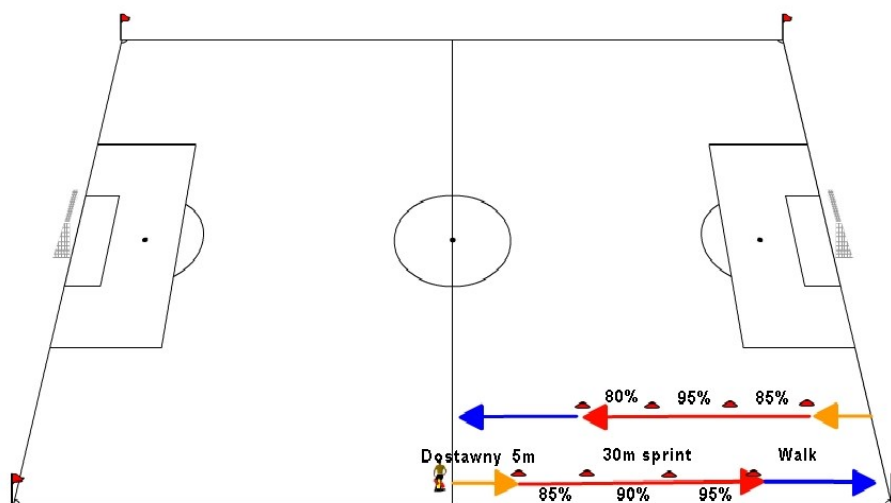
Przerwa 4'

### Asystenci

2 serie

Jedna seria to 3 okrężenia tak jak na rysunku

Przerwa między seriami 5'



Trucht 5' + rozciąganie