

TRENING

17 styczeń – 23 styczeń 2022

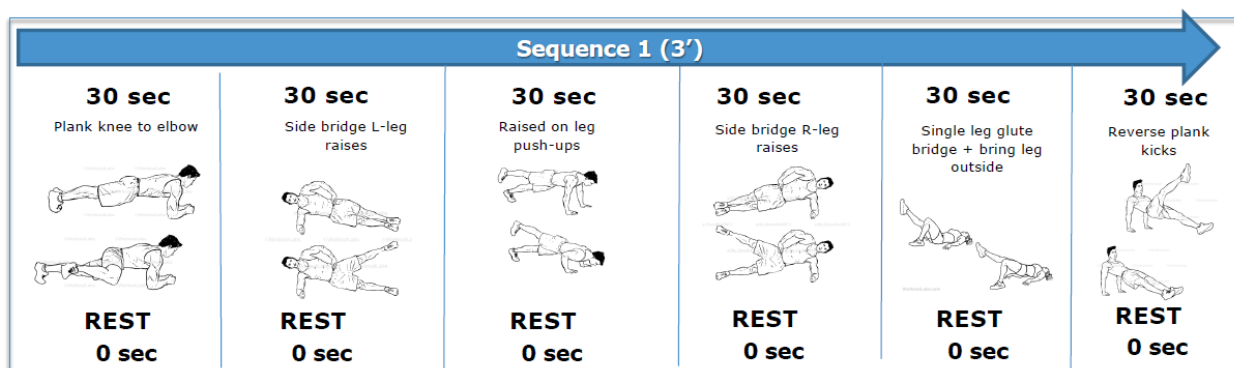
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

50 do 55 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.

Z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,
Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Średnia 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

Średnia intensywność:

Tętno max do 86%

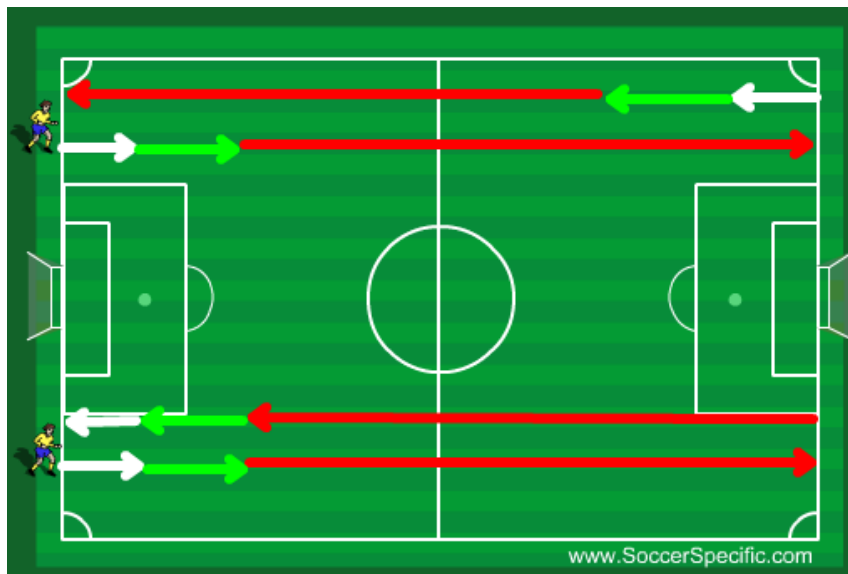
Wysiłek pomiędzy średnim a ciężkim, ale nie bardzo ciężki

I seria: 10' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 75m bieg za średnią intensywnością (około 16 do 17'')

II seria: 10' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 2 x 75m bieg za średnią intensywnością (150m - około 32 - 34'') + bieg 10 sek + marsz 10 sek

III seria: 10' interwału: na zmianę ćwiczenie z serii I i II

Przerwy między seriami – 4' truchtu






Trucht 5' Rozciąganie

Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia lub rozbieganie 30 minut + prewencja kontuzji

Prewencja kontuzji – 3 serie

	<p>I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry</p>
	<p>I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie</p>
	<p>Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku, dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.</p>



Z pozycji stojącej wykonaj krok do **przodu**, dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.

Trening 4 – Szybkość wydłużona

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

Szybkość wydłużona:

I seria: 8 x 60m po 10''. Przerwy – powrót w marszu – 45''

Przerwa 4' trucht

II seria: 8 x 80m po 13''. Przerwy – powrót w marszu – 60''

Przerwa 4' trucht

III seria: 8 x 100m po 16''. Przerwy – powrót w marszu – 75''

Staraj się biegać szybko, ale bez napinania.

Przerwa między powtórzeniami – 4'

Trucht 5' Rozciąganie