

TRENING **18 lipiec – 24 lipiec 2022**

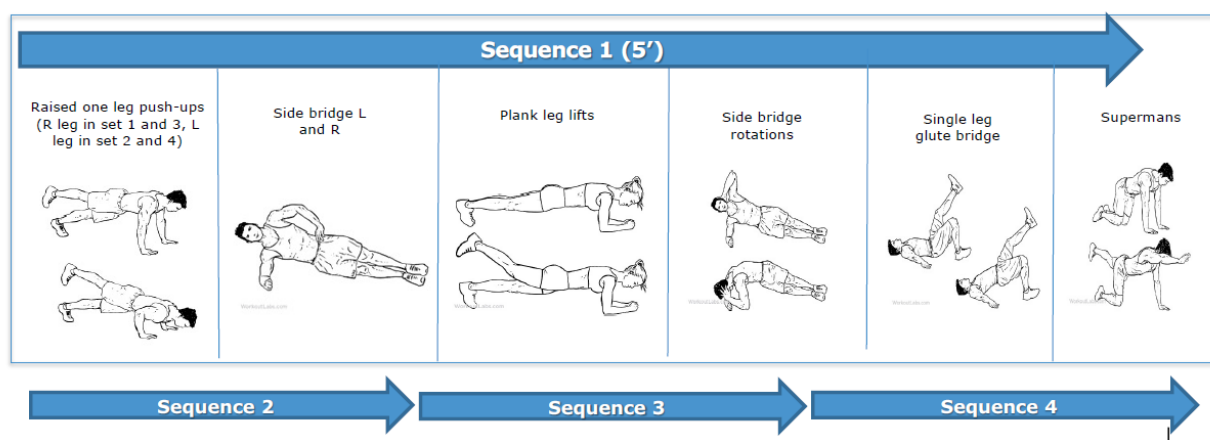
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

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.

Z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej – tam gdzie ćwiczenie jest asymetryczne ćwicz obie strony.

Czas każdego ćwiczenia około 30'', lub do zmęczenia

Pomiędzy seriami – 60 sekund

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

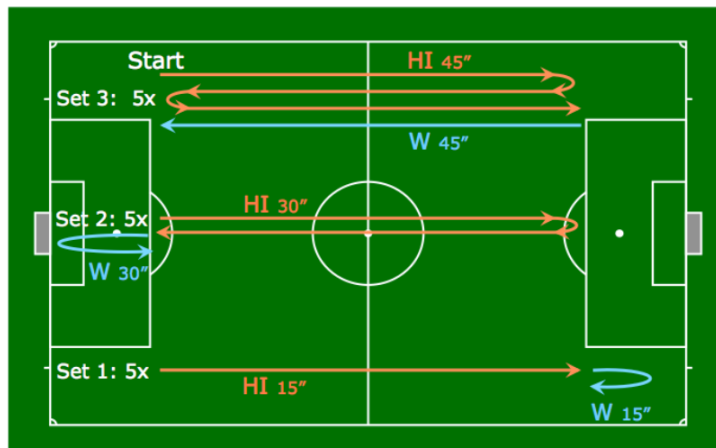
Rozciąganie

Sędziowie/Asystenci – Wysoka intensywność

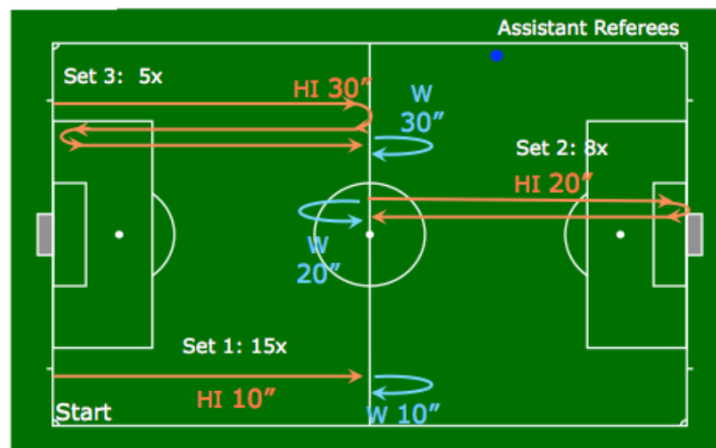
3 serie:

Każda seria to od 6 do 8 minut interwału jak na rysunkach poniżej.

Sędziowie:



Asystenci:



Przerwa między seriami 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia lub rozbieganie 30 minut + prewencja kontuzji z treningu nr 1 + rolowanie

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 na dogrzanie

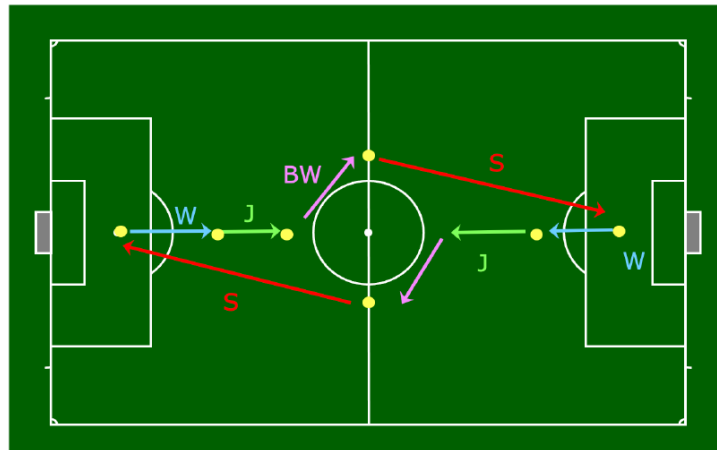
Szybkość:

Sędziowie

2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

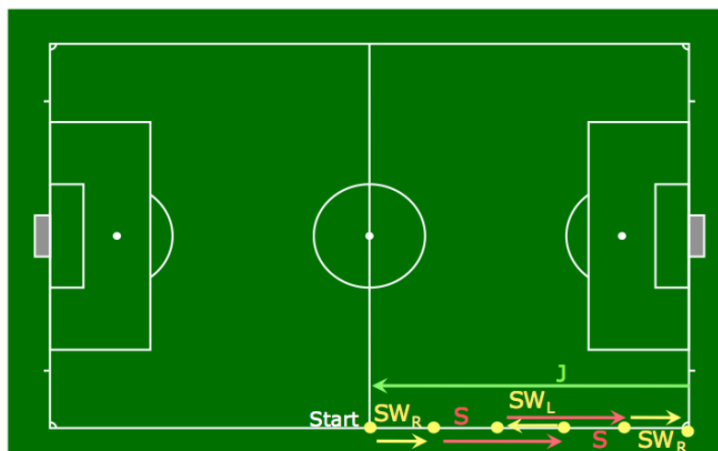


Asystenci

2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut



Przerwa między seriami: 5 minut

Trucht 5'; Rozciąganie