

TRENING
20 Listopad – 26 Listopad 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

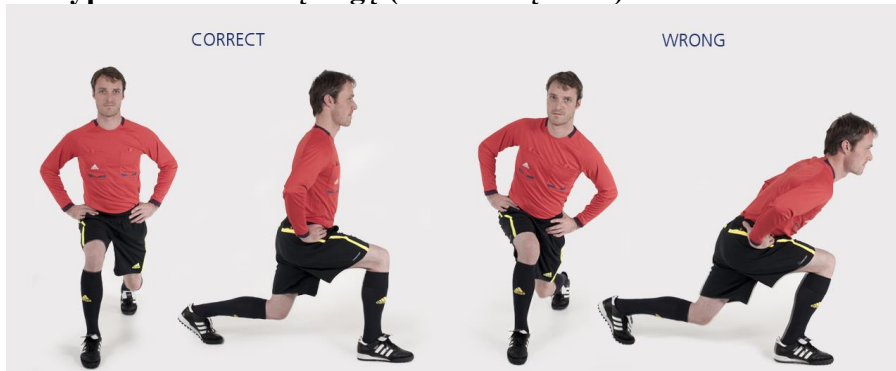
30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.
+ Siłownia

lub:

Sila - w tym miesiącu pracujemy nad „dołem” – 3 serie:

Ćw. nr 1: Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

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



Ćw. nr 2: Zrób duży krok po boku, tak aby ugiąć kolano do kąta od 45-90 stopni, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

Kontroluj plecy (nie garb się).

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



Ćw. nr 3: Pompki – 20

Ćw. nr 4: Mięśnie brzucha

Trening 2 (+3)

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 wydłużona:

Sędziowie - 2 serie

Jedna seria to 8 przyspieszeń na odcinku 80m

Podziel odcinek na 4 części.

W I serii – zrób progresywnie – zacznij spokojnie i zwiększaj prędkość co 20m.

W II serii – Dynamicznie I część, delikatnie zwolnij w II części, Znow dynamicznie w III części i delikatnie zwolnij w ostatniej części.

Asystenci – 2 serie

Jedna seria to 8 przyspieszeń na odcinku 40m

Podziel odcinek na 4 części co 10m. Biegaj tak jak sędziowie.

Przerwy między przyspieszeniami 1'30'' sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' rozciąganie dynamiczne

Średnia intensywność

Podczas 25' biegu z niską intensywnością (prędkość około 5'/km), wykonaj 10 przyspieszeń na odcinkach od 30 do 100m.

Bezpośrednio po przyspieszeniu kontynuuj bieg z poprzednią prędkością.

Trucht 5' + rozciąganie

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m – przyspieszenie

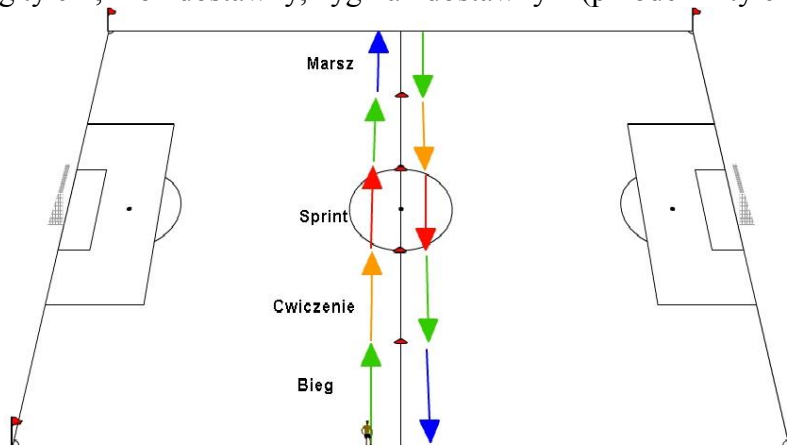
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



Trucht 5'; Rozciąganie

Rekomendowany dzień wykonania treningu:

(+1) – jeden dzień po meczu

(+3) – trzy dni po meczu

(-3 lub -2) – dwa lub 3 dni przed meczem

(-1 lub -2) – dzień przed meczem lub dwa dni przed meczem

Jeżeli nie sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening w siłowni lub fitnessie poprzedzony wysiłkiem niskiej intensywności – rozbieganiem około 15'

Jeśli czujesz się przemęczony zamiast treningu skorzystaj z odnowy biologicznej poprzedzonej 15 minutowym wysiłkiem bardzo niskiej intensywności może być to bieg, rower, basen (pływanie lub bieg) lub inne ćwiczenia o podobnej intensywności w fitnessie.