

## **TRENING** *21 luty – 27 luty 2022*

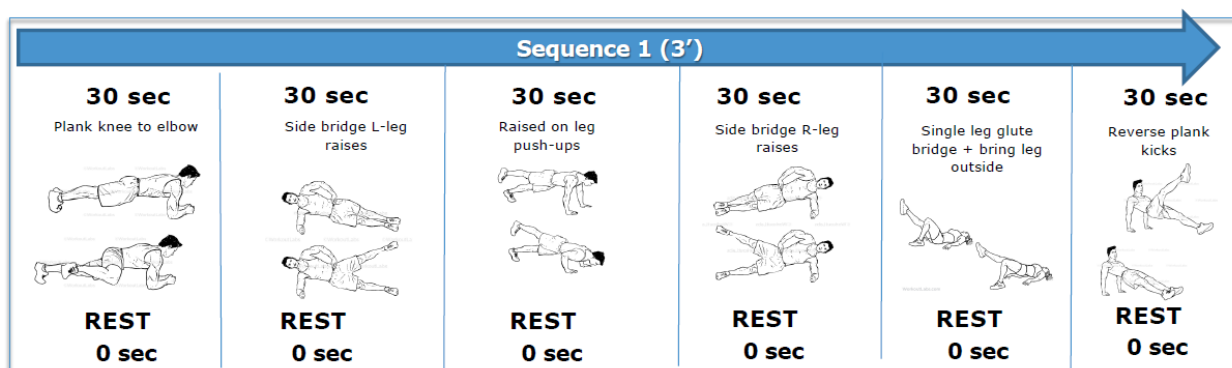
### **Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

#### **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 – 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

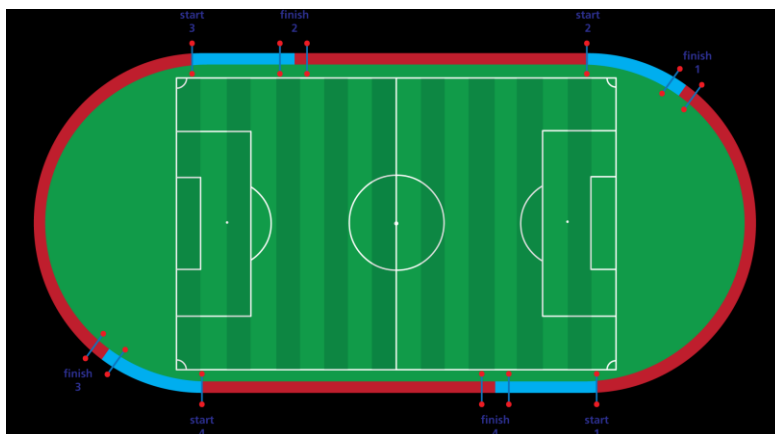
#### **Wysoka intensywność:**

Sędziowie

Pełny test interwałowy – 15/18'' – 12 okrążeń

Asystenci

Pełny test interwałowy – 15/20'' – 10 okrążeń



Trucht 5' Rozciąganie,

### Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia lub rozbieganie 45 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 <b>do boku</b>, dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.</p>
	<p>Z pozycji stojącej wykonaj krok do <b>przodu</b>, dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.</p>

## 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

### 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:

Sędziowie:

I seria: 8 x 100m – z zapasem prędkości – po około 16 – 17''

II seria: 8 x 80m – z zapasem prędkości – odrobinę szybciej niż odcinki 100m

III seria: 6 x 40m – szybko – 95% prędkości max.

Trucht 10' + rozciąganie