

TRENING

22 Sierpień –28 Sierpień 2022

Trening 1 - Niska intensywność

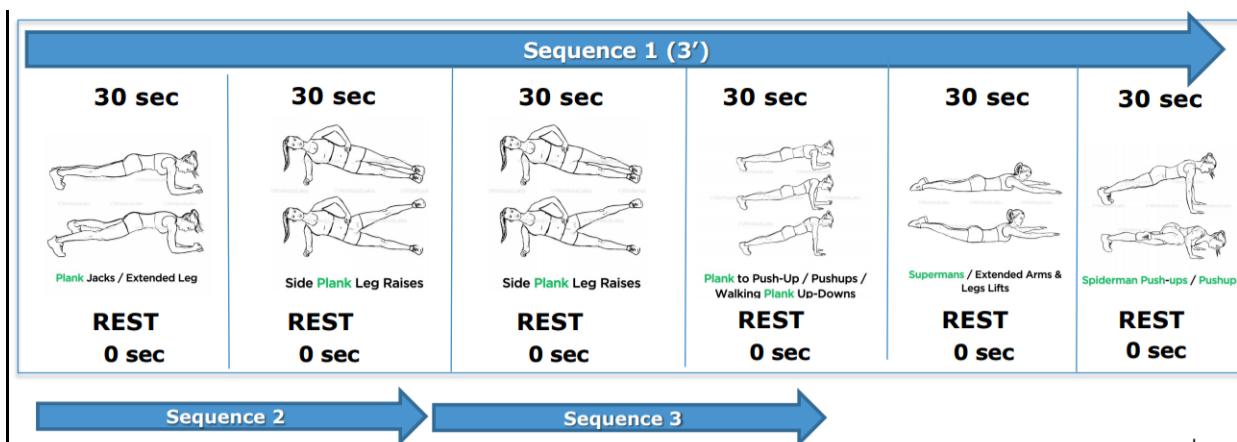
30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – 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 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

2 serie.

Jedna seria to 15 minut interwału:

15'' szybki bieg + 10'' marsz + 10'' bieg

30'' szybki bieg + 20'' marsz + 20'' bieg

45'' szybki bieg + 30'' marsz + 30'' bieg

I znów wracasz do 15''

Szybki bieg – tempo około 24''/100m

Bieg – tempo około 30''/100m

Postaraj się utrzymywać tętno do 86% twojego tętna max.

Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

Trening 5 – Zwinność + Szybkość

Rozgrzewka

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

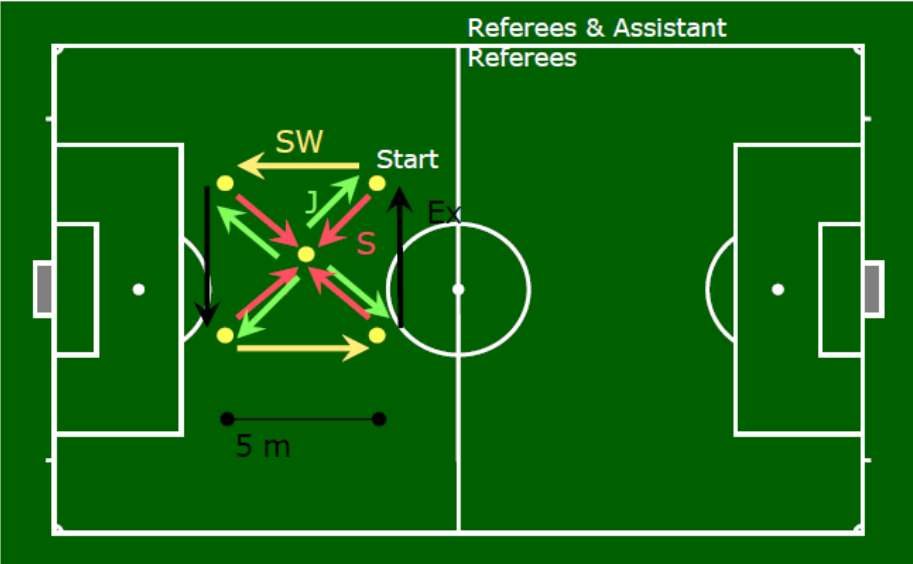
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Zwinność

4 x 1 minuta ćwiczenia jak na rysunku.

Po przekątnej – sprint (do połowy) + bieg / Dostawny / sprint + bieg / ćwiczenie (skipy itp..) itd..



Referees & Assistant
Referees

Start

SW

J

S

Ex

5 m

**2 sets of 3
reps**

Set 1 (...)	...	min
Recovery	...	min
Set 2 (...)	...	min
Total duration	± ...	min

Walking / ex	W	90 m
Jogging	J	126 m
Backwards	BW	... m
Sideways	SW	90 m
High intensity	HI	... m
Sprint	S	126 m
Total distance		432 m

Szybkość

2 serie.

I seria – 10, 20, 30, 40, 50m sprint

II seria – 50, 40, 30, 20, 10m sprint.

Przerwy między powtórzeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwy między seriami – 5'

Trucht 5', Rozciąganie