

TRENING
27 Listopad – 3 Grudzień 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

lub:

Siła - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 3 serie:

Ćwiczenie nr 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''. Zacznij od lewej strony, środek i prawa strona



Ćw. nr 3: Pompki wąskie – 20

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

Wysoka intensywność

3 serie

Jedna seria to 5' interwału:

15'' (około 75m.) / 15'' trucht

10'' (około 50m.) / 10'' trucht

25m – bardzo szybki bieg (ale nie sprint) / 15'' trucht

Itd. – znów zacznij od odcinków 75m.

Jeśli robisz trening na bieżni w siłowni to zrób to w formie interwału 30'' (prędkość 18km/h) / 30'' (prędkość 12 km/h)

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Zabawa biegowa – średnia intensywność:

Podczas 30' biegu zrób 20 różnych ćwiczeń na odcinkach około 15 - 30m.: krok dostawny, bieg tyłem, zyg-zak, przekładanka, przyspieszenie itp...

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

LUB Siłownia – 15' biegu na rozgrzewkę + siła

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m – przyspieszenie

2 serie:

10, 20, 30, 50m.

Odcinki 30 i 50m ze zmianą kierunku biegu.

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

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.