

TRENING
28 luty – 6 marzec 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.

	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
	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
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

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

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

RSA

Wysoka Intensywność

I seria:

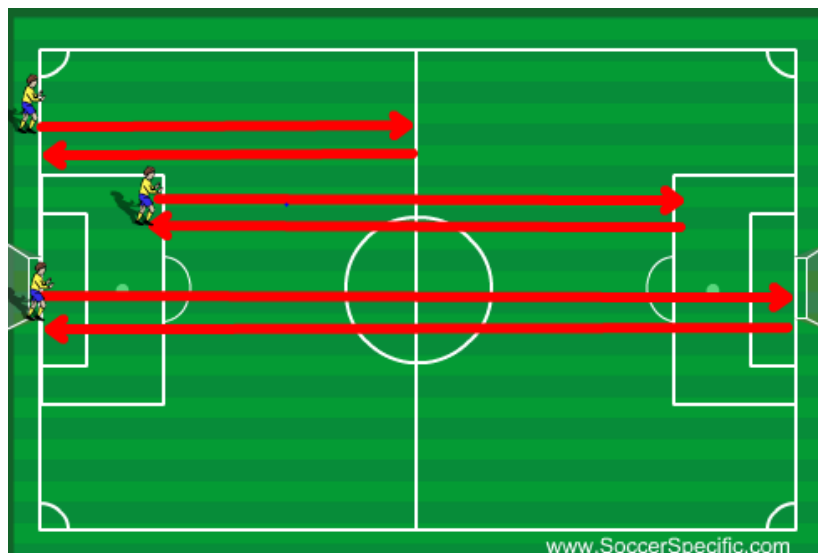
6 do 8 minut interwału: 100m – 20'' / przerwa 20'' – statyczna

Przerwa 4'

6 do 8 minut interwału: 75m – 15'' / przerwa 15'' – statyczna

Przerwa 4'

6 do 8 minut interwału: 50m – 10'' / przerwa 10'' – statyczna



Trucht 5' + rozciąganie

Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

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 dogrzenie

Zwinność + Szybkość

Zwinność (sędziowie i asystenci)

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – przyspieszenie

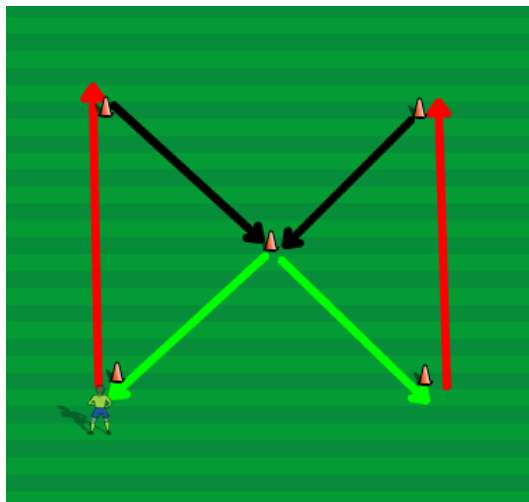
Strzałka zielona – dostawny

Strzałka czarna – tyłem

1 seria to 5 powtórzeń jak na rysunku

Przerwy pomiędzy powtórzeniami 1 minuta

Przerwa 4'



Szybkość:

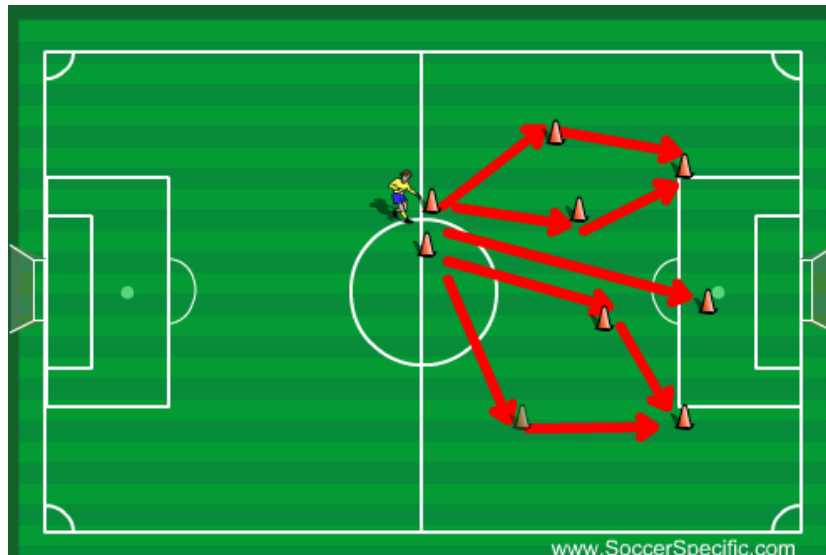
Sędziowie

Jeśli robisz dzień przed meczem – 1 seria

Jeśli robisz 2 dni przed meczem – 2 serie

5 x 40m – ze zmianą kierunku biegu tak jak na rysunku – za każdym powtórzeniem inny wariant. Każdy sprint poprzedź ćwiczeniem na odcinku 5m : skip, dostawny, zygzak, tyłem itp./

Przerwy pomiędzy powtórzeniami 1 minuta



Asystenci

I seria

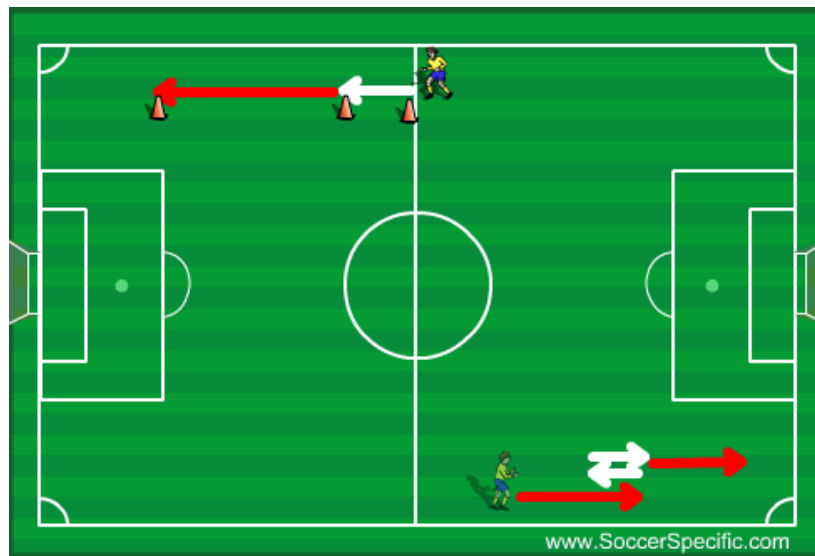
3 x (5m dostawny + 30m sprint)

II seria

3 x (10m sprint + 5m dostawny P + 5m dostawny L + 10m sprint)

Przerwy pomiędzy powtórzeniami – powrót marszem

Przerwy pomiędzy seriami – 3'



Przerwy – powrót marszem

Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty

Trucht 5'; Rozciąganie