

TRENING
3 kwietnia – 9 kwietnia 2023

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.

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku poniżej

	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).
	20 – 30 pompek. I seria: Klasyczna pompka. II seria: Łokcie blisko tułowia. III seria: Dłonie ustawione po przekątnej (jedna ręka poniżej a druga poniżej ramienia).

Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Siłownia

Obwód, Tabata lub inny

Trening 3 – 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 z planów UEFA

Sędziowie

I seria: 9 x 75m – 15'', przerwa 15''

II seria: 6 x 150m – 30'', przerwa 30''

III seria: 3 x 225m – 45'', przerwa 45'' (oryginalnie było 6x)

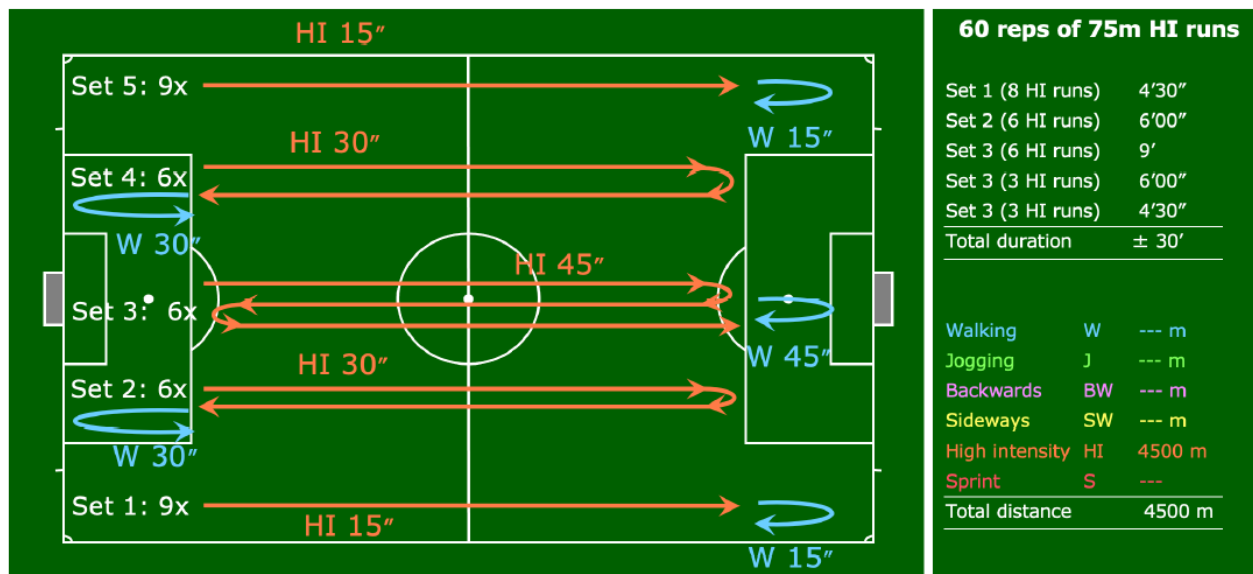
IV seria: 6 x 150m – 30'', przerwa 30''

V seria: 9 x 75m – 15'', przerwa 15''

Asystenci zmniejsz ilość powtórzeń w każdej serii – odpowiednio 7, 5, 3, 5, 7

Przerwa między seriami – jeśli dasz radę to bez przerw.

Ewentualnie zrób 2' przerwy po serii nr 3



Intensywność - do 93%% twojego tętna maksymalnego
Praca od średniej do bardzo ciężkiej, ale nie maksymalna

Trucht 5'Rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

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:

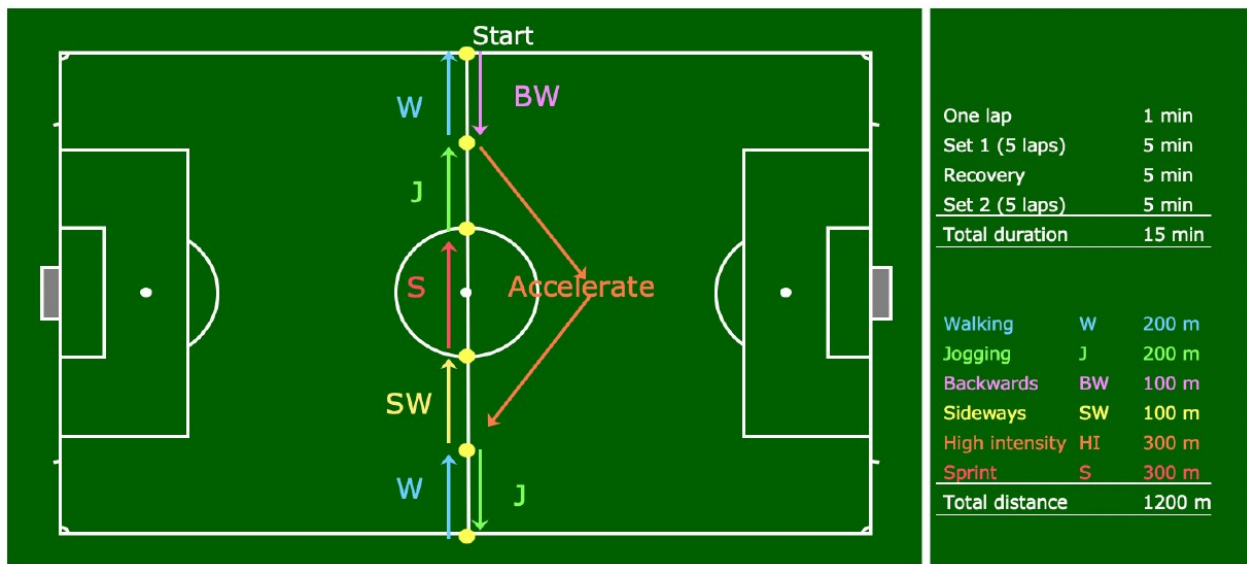
2 serie jak na rysunku poniżej

Każda seria to około 5' ćwiczenia

Fioletowy – tyłem

Pomarańczowy – przyspieszenie ale wolniejsze niż sprint

Czerwony - sprint



Przerwa między seriami – 4'