

TRENING

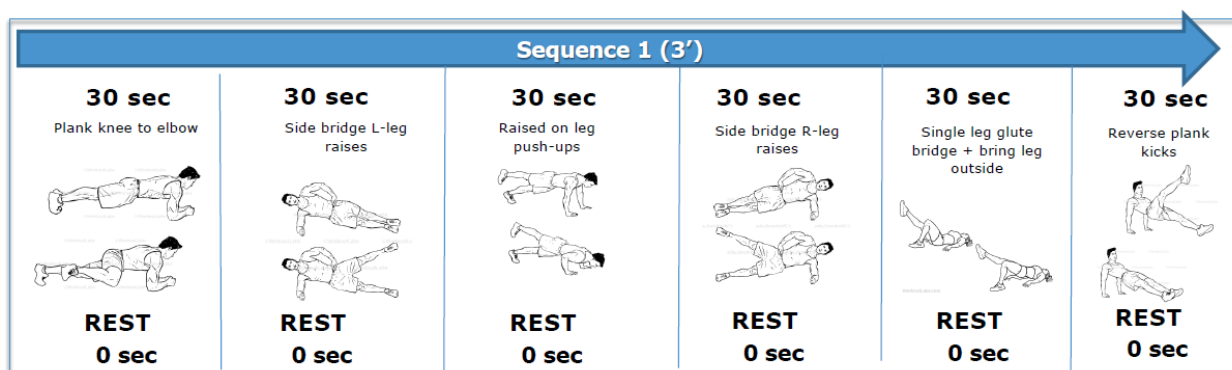
3 Maj – 2 Maj 2021

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Prędkość – zacznij po 5'30'' a skończ szybciej - około 5'00/km

Dla odmiany z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekką wydłużymy przerwę)

Trening 2

Wolne lub Siłownia/ Tabata/ Trening obwodowy

Trening (+3/-3)

Rozgrzewka

10' 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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

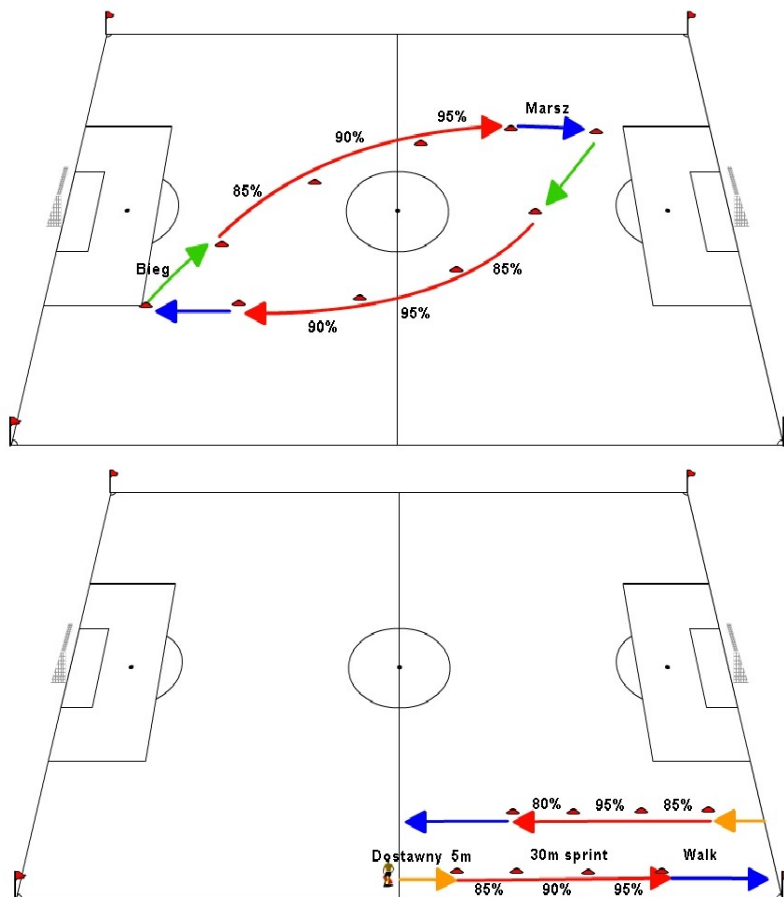
3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie

Trening 4

Jeśli trening nr 2 był dniem wolnym – zrób tabatę, trening obwodowy, siłownię

Lub

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Podczas biegu wykonaj 10 przyspieszeń na odcinkach od 30 do 60m

Trening 5 (-2 lub -1)

Rozgrzewka

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

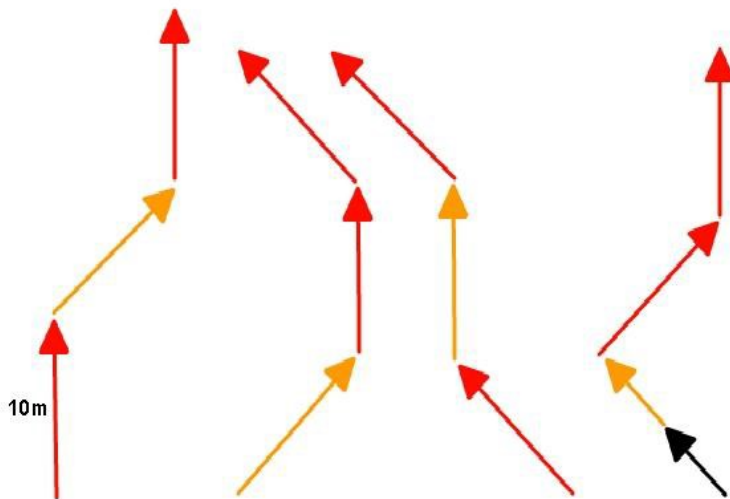
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Zwinność + Szybkość (z planów FIFA):

Zwinność

Sędziowie: po 1 powtórzeniu (czerwona strzałka – sprint, pomarańczowa – dostawny, czarna – bieg tyłem).



Asystenci: CODA – 4 x – pierwsze odcinki 2 spokojniej i bardziej technicznie – ostanie 2 odcinki szybko.

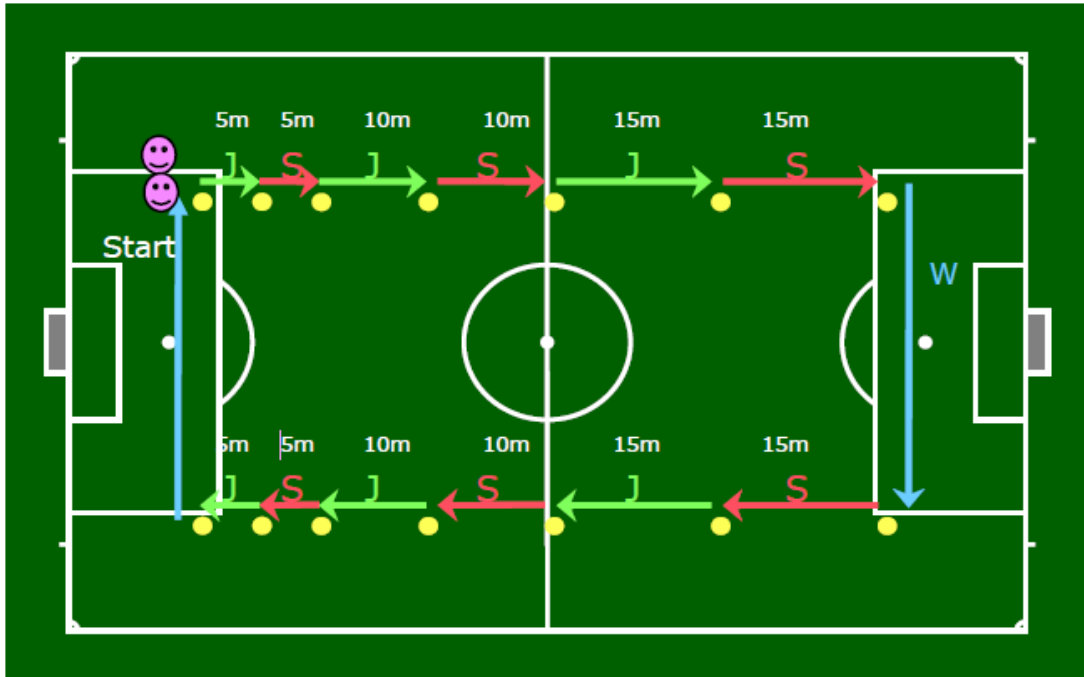
Szybkość

Wykonaj 3 do 4 okrążeń jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Pomiędzy okrążeniami zrób 2 minuty przerwy



Trucht 5'; Rozciąganie