





**TRENING**  
**5 Kwiecień – 11 Kwiecień 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

	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).

**2 Trening**

Wolne lub Tabata/Trening obwodowy

Na grupie „fit sedzia” do pobrania będzie we wtorek II edycja tabaty z klipami z meczy

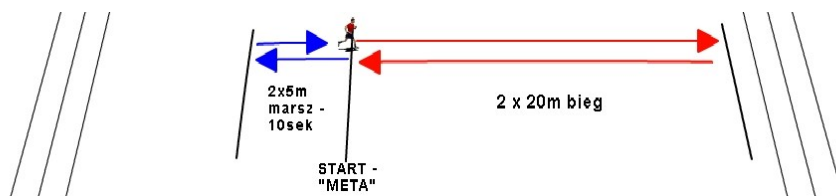
**Trening (+3)**

**Wysoka intensywność**

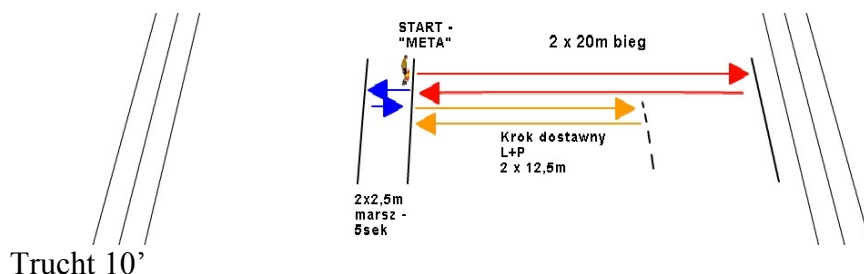
**Sędziowie – Yo-Yo:** 2 do 3 serii – w zależności od samopoczucia.

Jedna seria to przebiegnięcie poziomów: od 16\_1 do 18\_8 (około 7 minut)

Przerwa między seriami 6 do 8'



**Asystenci – ARIET:** 2 do 4 serii – w zależności od samopoczucia.  
 Jedna seria to przebiegnięcie poziomów: od 14,5\_1 do 16\_6 (około 5 minut)  
 Przerwa między seriami 6 do 8'



Trucht 10'

#### 4 Trening:

Jeśli trening nr 2 był dniem wolnym – zrób tabatę, trening obwodowy, siłownię  
 Lub  
 Rozbieganie 30 minut + ćwiczenia z treningu nr 1

#### 5 Trening (-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

##### Szybkość (z planów UEFA):

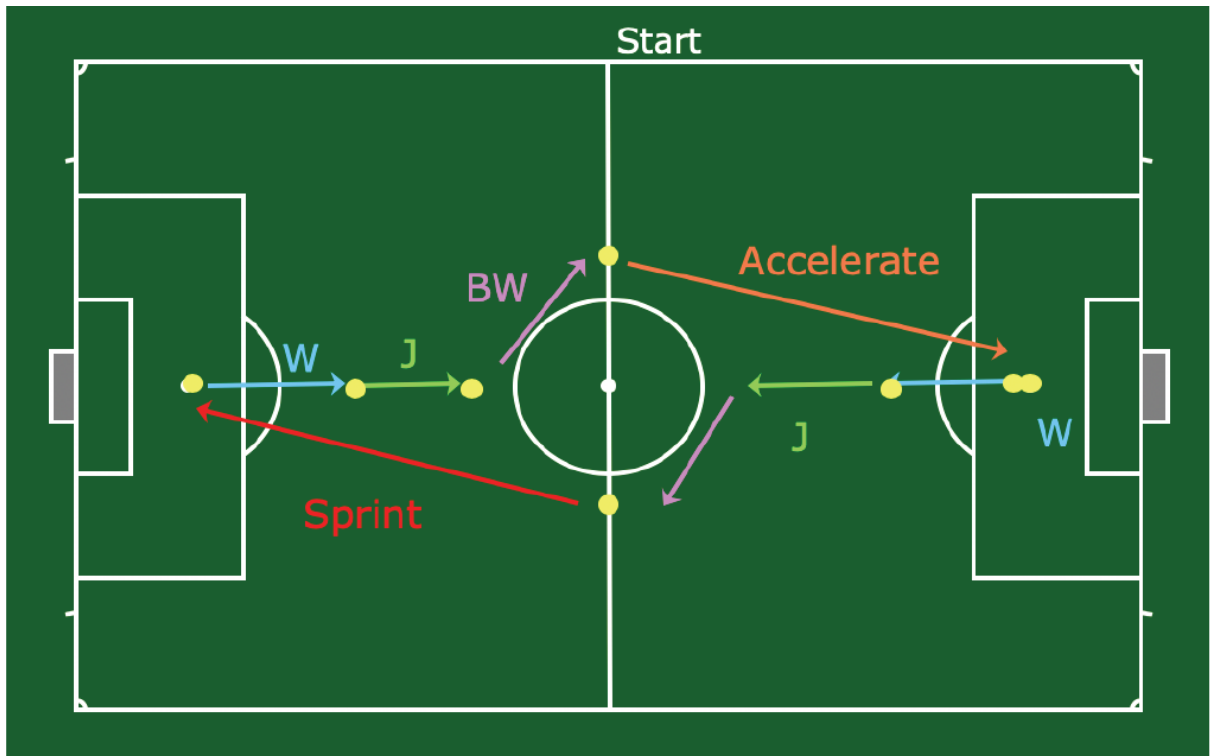
##### Sędziowie:

##### Dla grupy -1

2 serie – Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej  
 Przerwa między seriami 5'

##### Dla grupy -2

2 serie – Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej  
Przerwa między seriami 4'



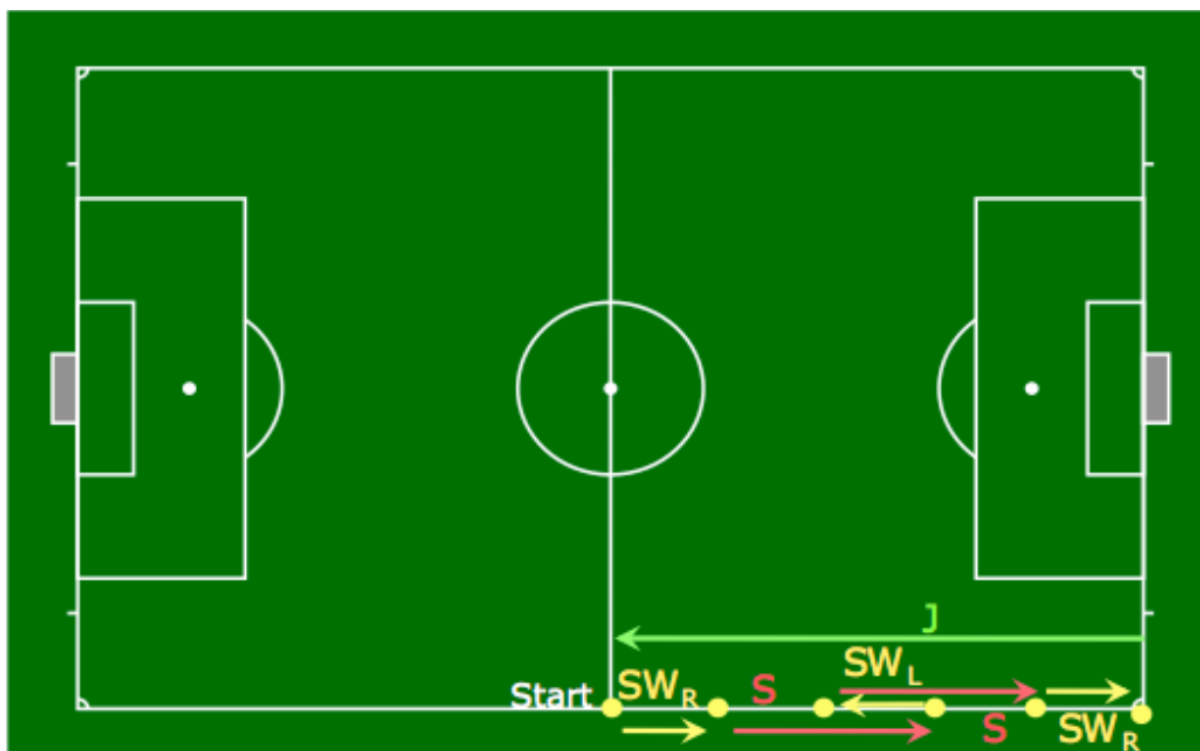
**Asystenci:**

**Dla grupy -1**

2 serie – Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej  
Przerwa między seriami 5'

**Dla grupy -2**

2 serie – Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej  
Przerwa między seriami 4'



intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 5'; Rozciąganie