

TRENING
7 Czerwiec – 13 Czerwiec 2021

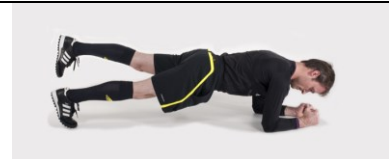



Trening 1 (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Prędkość – zacznij po 5'30'' a skończ szybciej - około 5'15/km

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	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.

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 60m przyspieszenie

Wysoka Intensywność:

Sędziowie 3 serie po 8 minut

Asystenci 4 serie po 6 minut

Jedna seria to 8 minut interwału jak na rysunku poniżej:

Rozstaw pachołki na boisku co 25m.

Strzałka pomarańczowa – bieg ze średnią intensywnością (tętno do 86% tętna max)

Strzałka zielona – bieg ze niską intensywnością

Interwał:

50m – 10'' (pomarańczowa strzałka)

25m – 10'' (zielona)

75m – 15'' (pomarańczowa strzałka)

36m – 15'' (zielona)

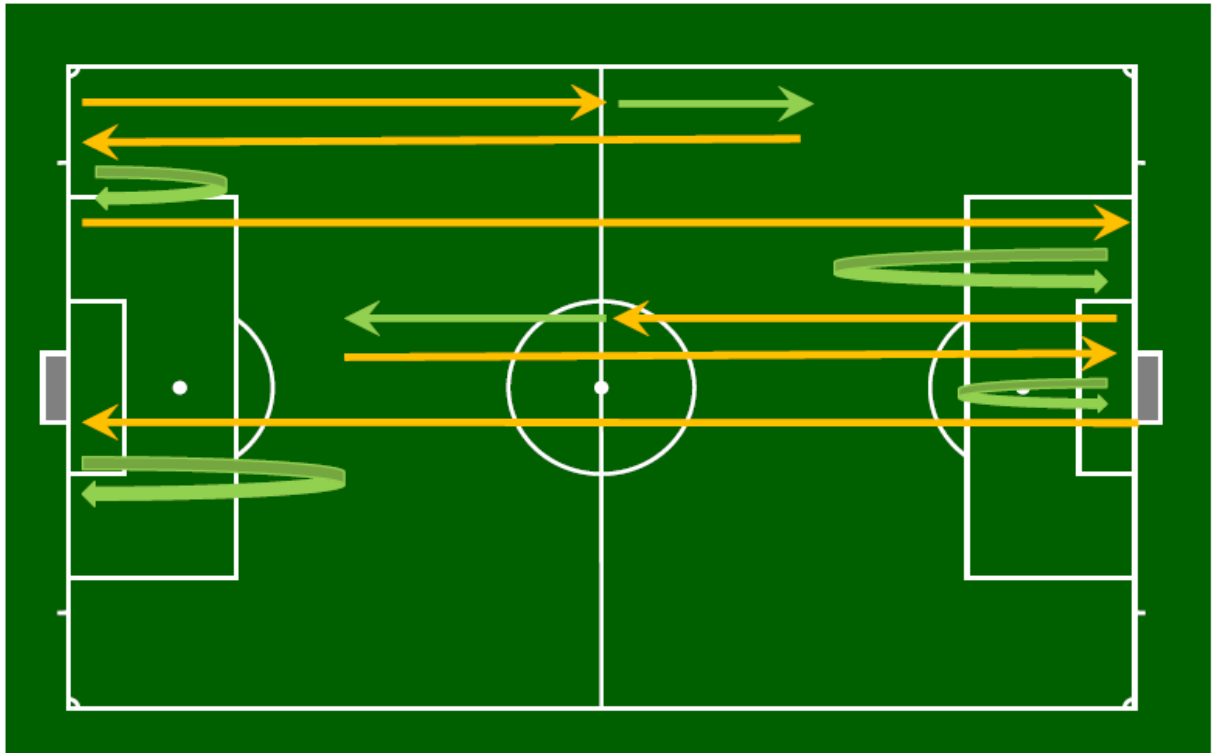
100m – 20'' (pomarańczowa strzałka)

Stacyczna przerwa – 20''

I znów zaczynasz od 50m....

Tętno – do 93% twojego tętna maksymalnego

Trening między ciężkim a bardzo ciężkim ale nie maksymalny wysiłek



Trucht 10' + Rozciąganie

Prędkość – do tętna 93% twojego tętna max lub wysiłek pomiędzy średnim (niekomfortowym) a ciężkim +/- 18km/h

Trening 4

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

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:

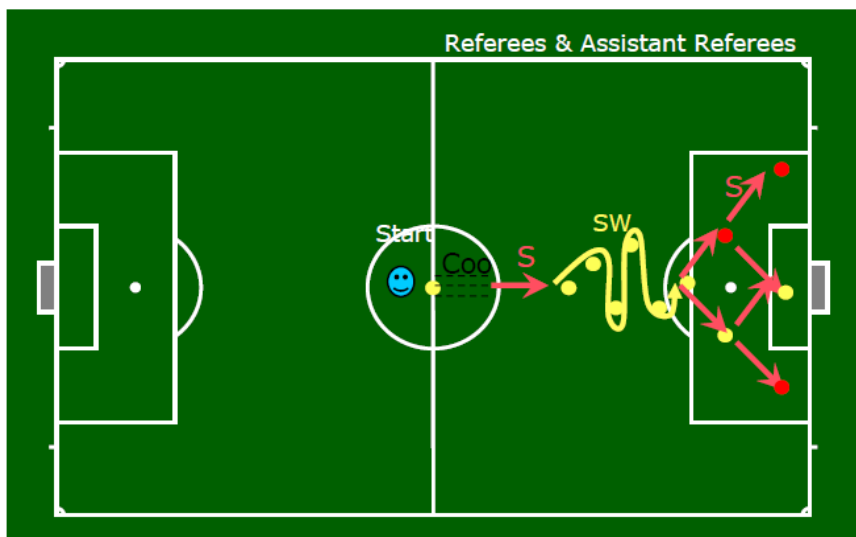
Sędziowie:

Jak na rysunku (tylko że 10 m to tyłu tak aby sprinty kończyć wcześniej na początku pola karnego)

2 serie po 5 powtórzeń

Przerwy pomiędzy odcinkami – 1'

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

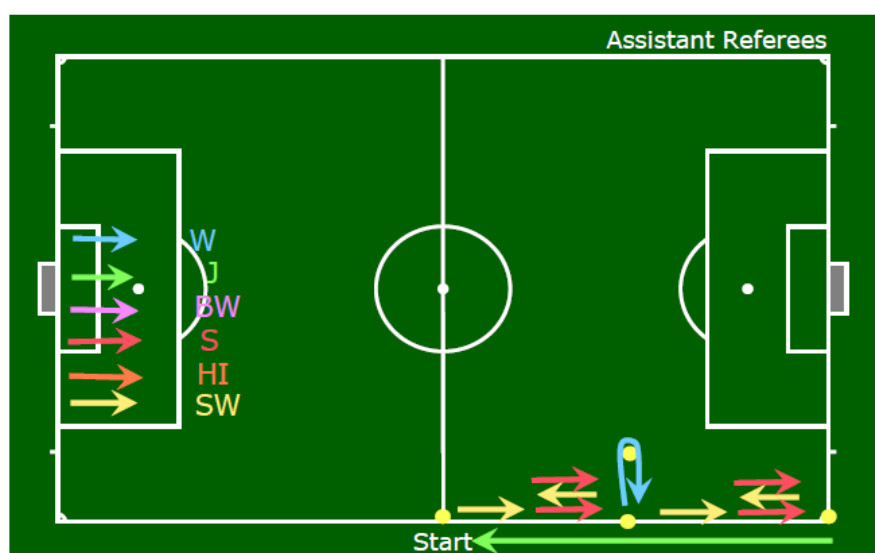


Asystenci:

2 serie po 5 powtórzeń

Przerwy pomiędzy odcinkami – 1'

Przerwy pomiędzy seriami 4'



Szybkość:

2 serie po 5 sprintów:

Sędziowie – odcinki 30m

Asystenci – odcinki 15m

Przerwy między powtórzeniami – 1'

Przerwy między seriami – 5'

