

TRENING
8 Listopad – 15 Listopad 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

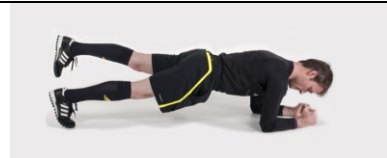




Niska intensywność 30 do 40 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

Prewencja kontuzji – 3 serie lub Zdrowe Plecy

	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
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Wytrzymałość Szybkościowa

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wytrzymałość szybkościowa:

Trening b. ciężki – robimy 3 dni przed meczem

Tym razem w planie wytrzymałość szybkościowa z planów UEFA.

HI – tempo jak podczas testu interwałowego

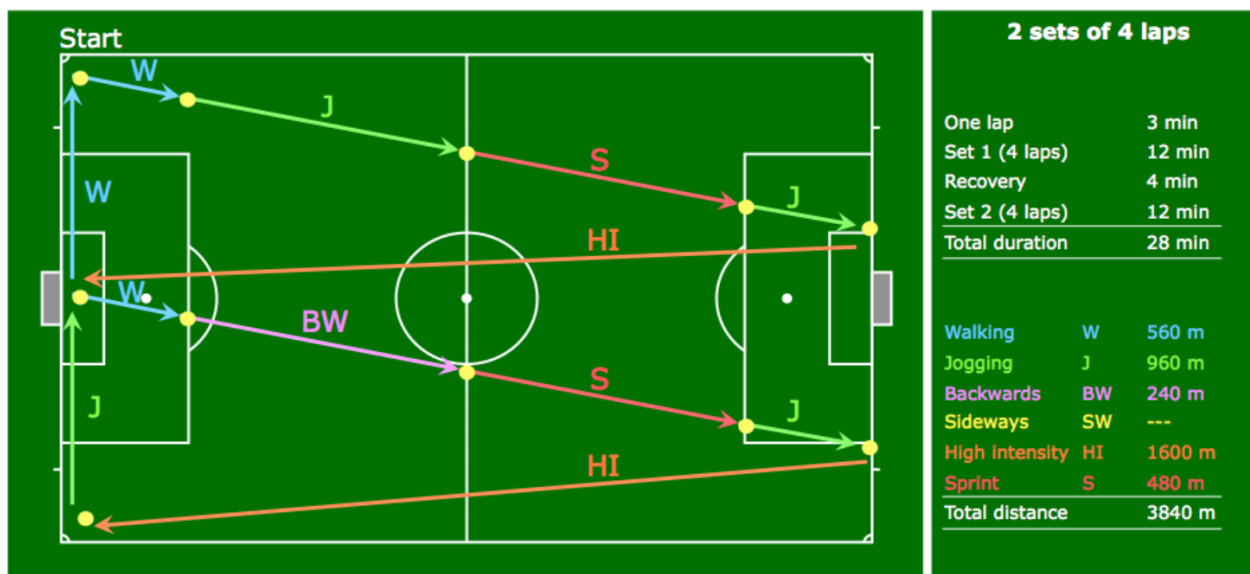
Sprint – biegaj bardzo szybko

BW – sędziowie tyłem, asystenci dostawnym (zmiana co kilka kroków)

2 serie po 4 okrążenia – sędziowie

2 serie po 4 okrążenia – asystenci

Przerwy między seriami – 6'



Trucht 10' 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

2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów tak jak na rysunku poniżej.

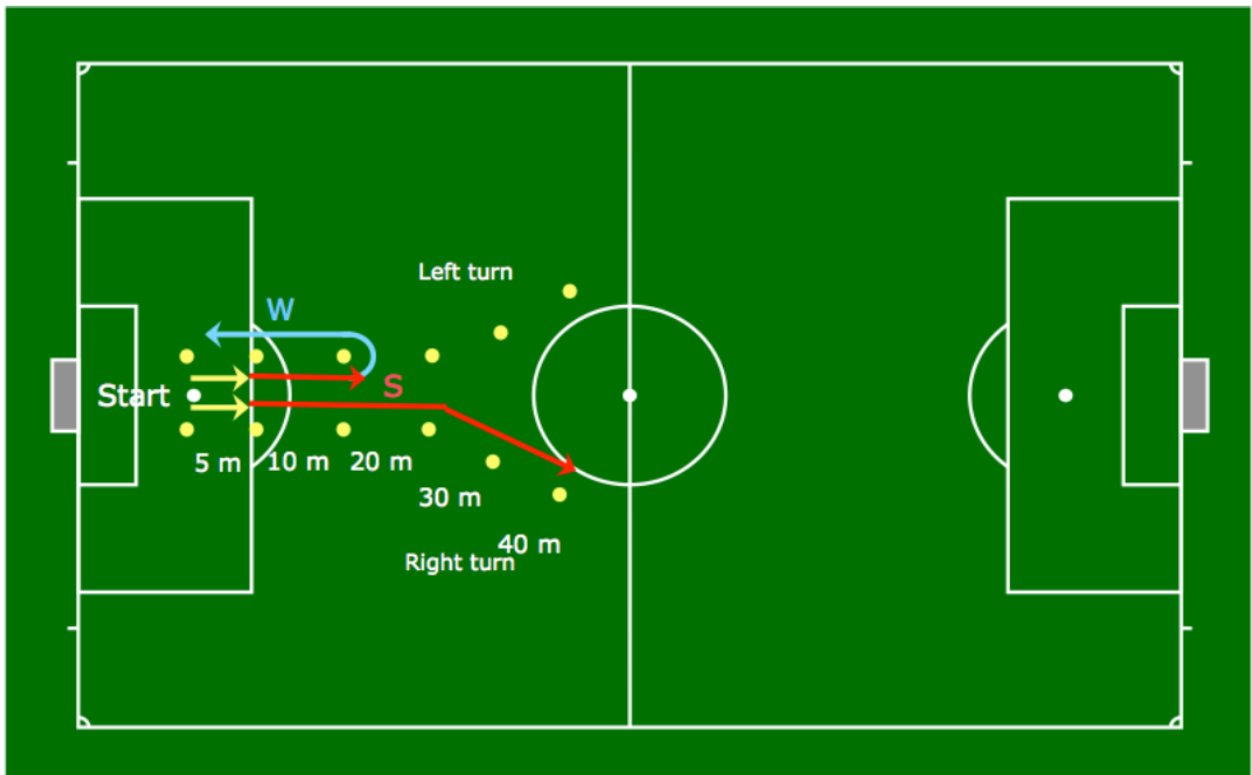
2 x 10, 2 x 20, 30, 40m

Przerwy pomiędzy sprintami – powrót spokojnym marszem

Przerwa pomiędzy seriami – 4'

Czerwona strzałka – sprint

Żółta – ćwiczenie: dostawny, tyłem, skipy itp....



Trucht 5' Rozciąganie