

TRENING

10 styczeń – 16 styczeń 2022

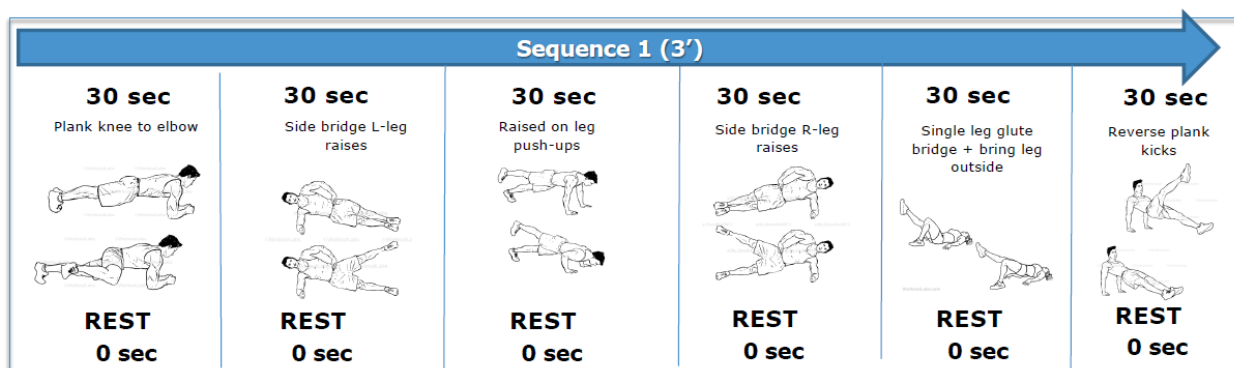
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

45 do 50 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.

Z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,
Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

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:

Tak jak w poprzednim tygodniu, ale szybciej.

Tętno max do 93% twojego tętna max lub praca między ciężką a bardzo ciężką

I seria: 8' interwału: 60 sekund trucht + 60 sekund bieg za średnią intensywnością

II seria: 8' interwału: 45 sekund trucht + 45 sekund bieg za średnią intensywnością

III seria: 8' interwału: 30 sekund trucht + 30 sekund bieg za średnią intensywnością

Przerwy między seriami – 5' trucht/marszu

Trucht 5'Rozciąganie

Trening 4 – Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

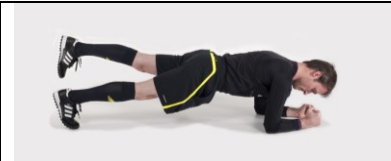



45 do 50 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

10 x 60m przyspieszenie – z zapasem prędkości

Przerwy – powrót w marszu

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

Prewencja kontuzji – 3 serie

	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
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do przodu , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.

2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,

Pomiędzy seriami – 60 sekund