

TRENING

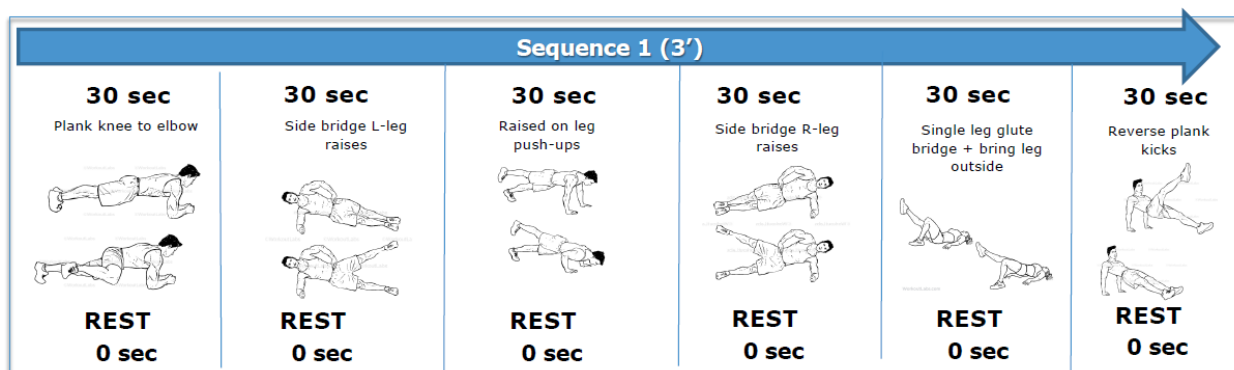
10 Maj – 16 Maj 2021

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 (lekko 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

Średnia Intensywność:

Sędziowie 3 serie po 10'

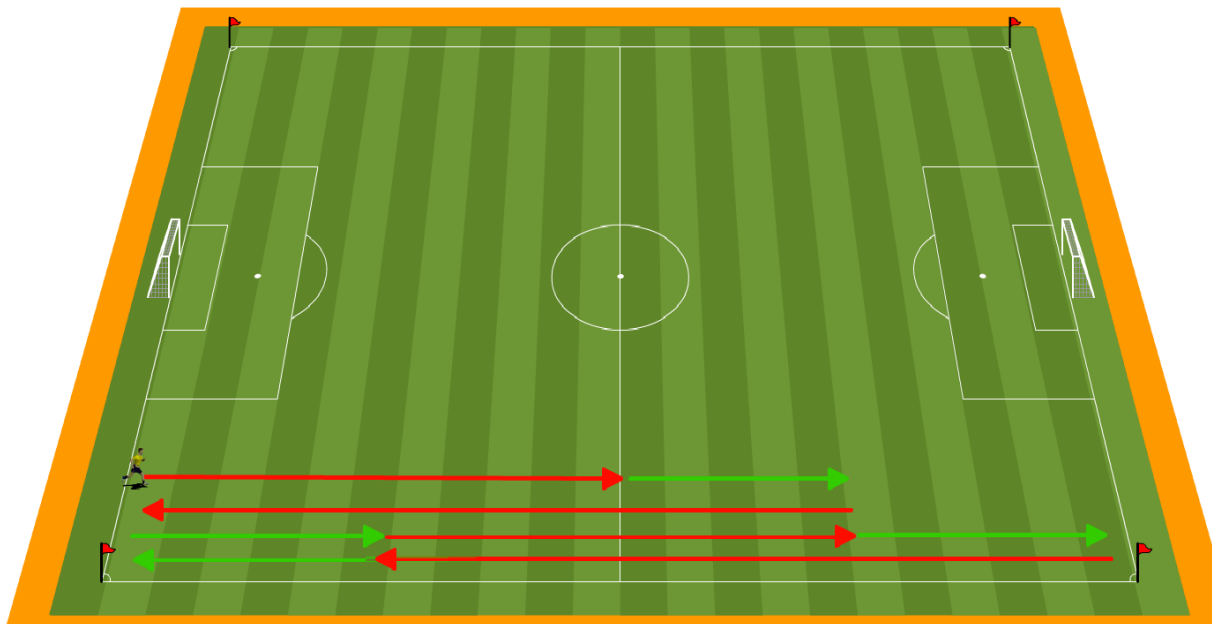
Asystenci 3 serie po 8 do 10'

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 11'') + trucht 25m (11'')

Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 17'') + trucht 25m (17'')

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 11'') + trucht 25m (11'')

Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 17'') + trucht 25m (17'') itd... tak jak na rysunku poniżej.



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

Szybkość (z planów FIFA):

2 serie.

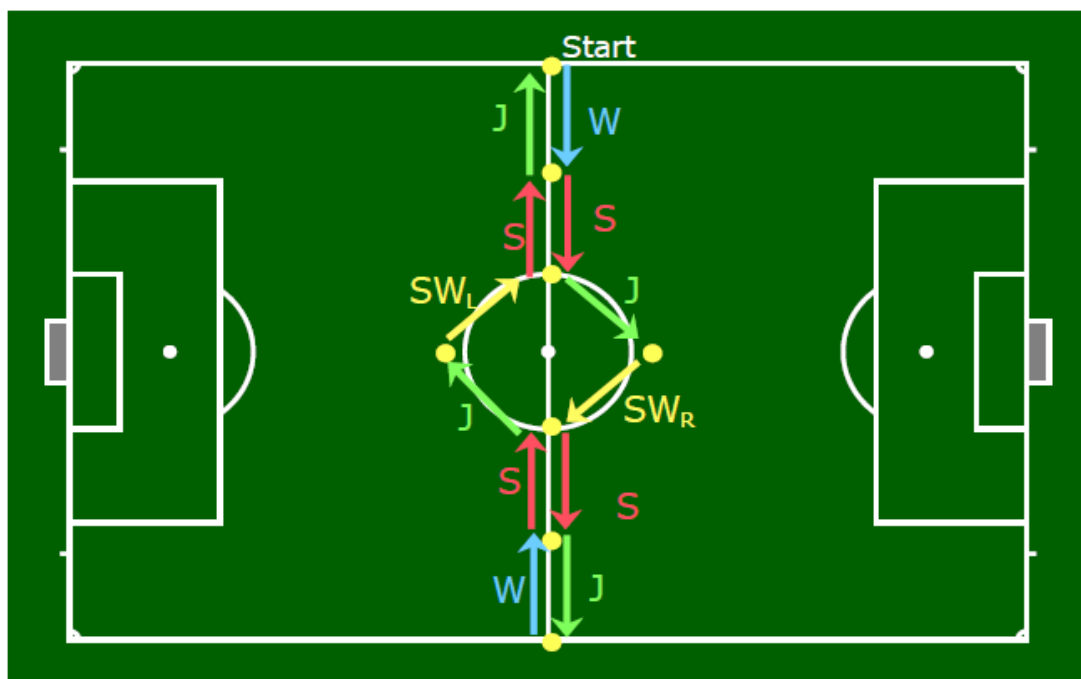
Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie