

**TRENING**  
**12 Kwiecień – 18 Kwiecień 2021**

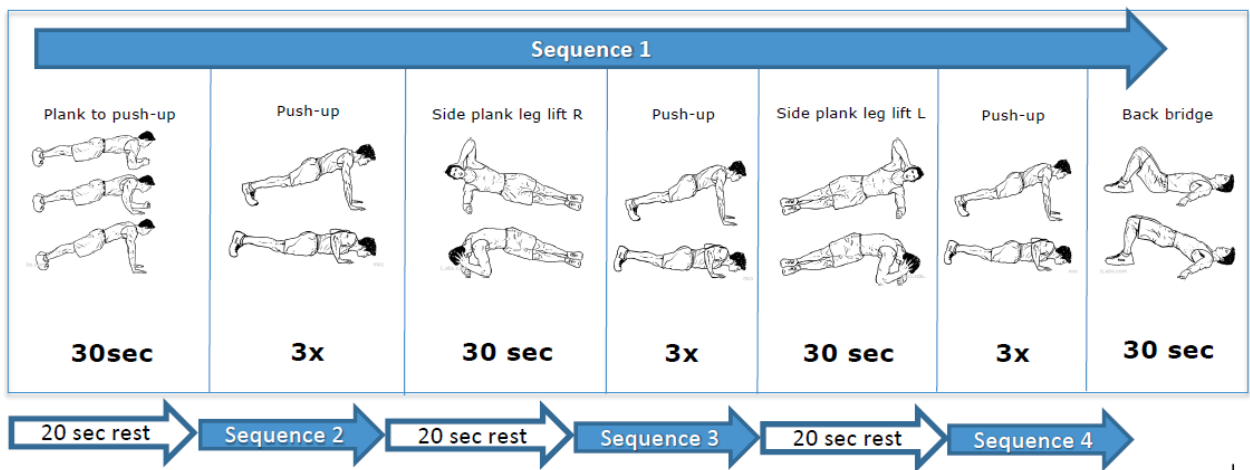
**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
Prędkość – około 5'00/km

Dla odmiany z planów kobiecych FIFA:

4 serie jak na rysunku poniżej,  
Zwiększ ilość pompek (do zmęczenia)  
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)



**2 Trening**

Wolne lub Tabata/Trening obwodowy

Na grupie „fit sedzia” dostępna do 14/04 II edycja tabaty z klipami z meczy

## Trening (+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

### Wysoka intensywność

#### 4 serie.

##### I seria:

10 x 75m

75m – 15 sekund

Przerwy – 15 sekund

##### II seria:

10 x 75m

75m – 14 sekund

Przerwy – 20 sekund

##### III seria:

10 x 75m

75m – 13 sekund

Przerwy – 25 sekund

##### III seria:

10 x 75m

75m – 12 sekund i szybciej z każdym powtórzeniem

Przerwy – 30 sekund

Tętno – do 93% tętna max.

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Trucht 5' + rozciąganie

## 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 FIFA):

#### Dla grupy -2

3 serie

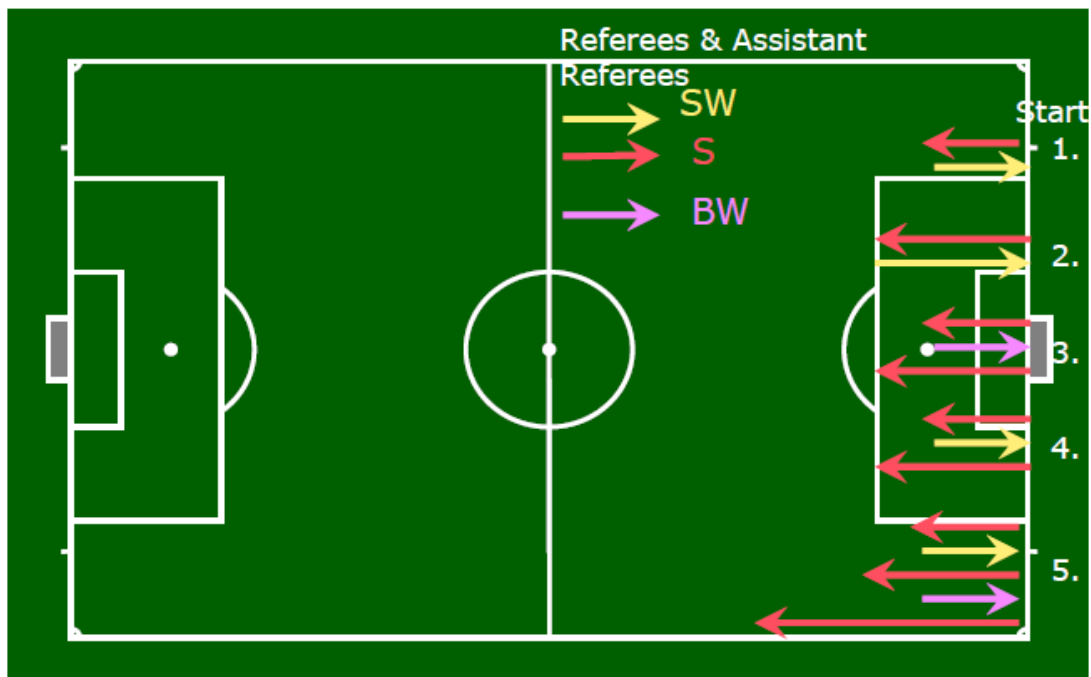
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku

Przerwa między sprintami 1'

Przerwa między seriami 5'

#### Dla grupy -1

2 serie



Trucht 5'; Rozciąganie