

TRENING

13 grudzień – 19 grudzień 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

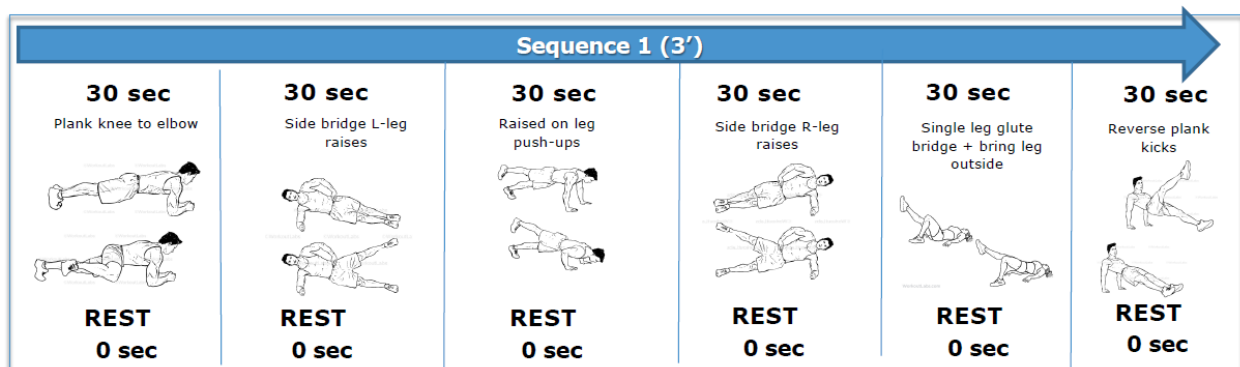
30 do 40 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

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

Dla odmiany z planów kobiecych FIFA:



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,

Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Średnia 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

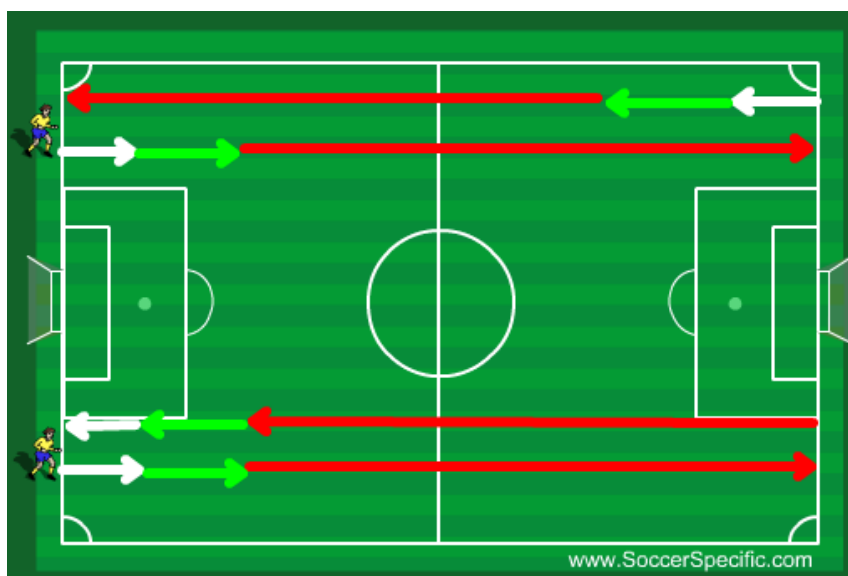
Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 75m bieg za średnią intensywnością (około 16 do 17'')

II seria: 8' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 2 x 75m bieg za średnią intensywnością (150m - około 32 - 34'') + bieg 10 sek + marsz 10 sek

III seria: 8' interwału: na zmianę ćwiczenie z serii I i II

Przerwy między seriami – 4' truchtu



Trucht 5' 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

Szybkość (z planów FIFA):

2 serie.

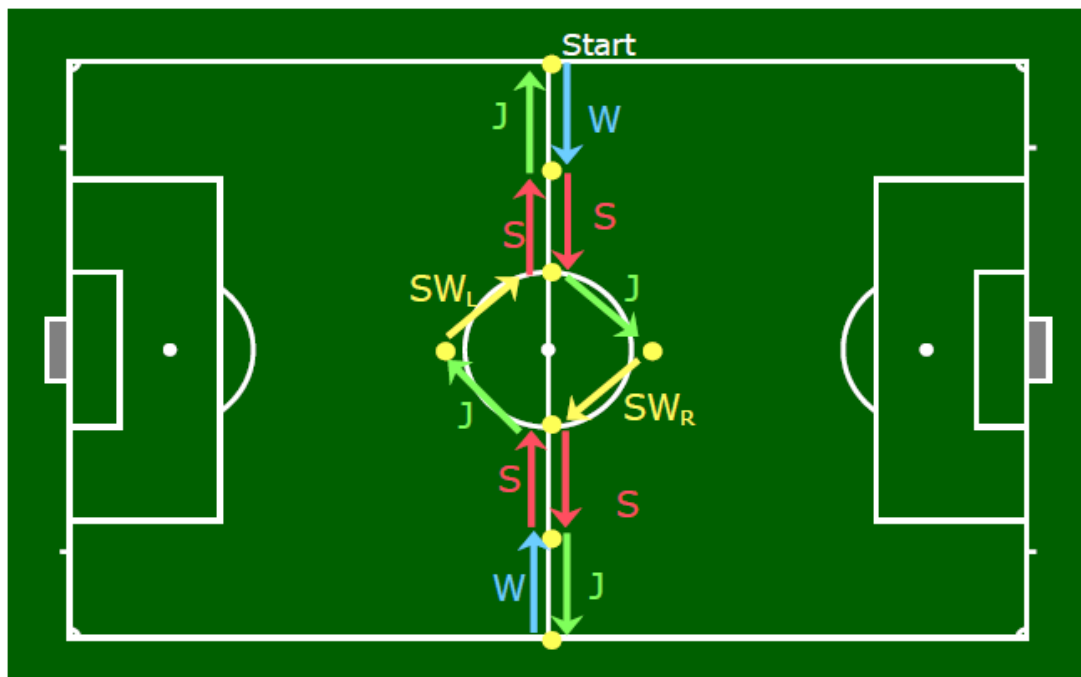
Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie