

TRENING
14 Czerwiec –20 Czerwiec 2021

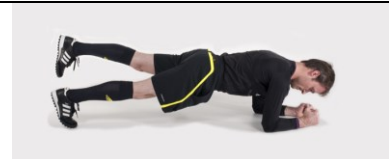



Trening 1 (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Prędkość – zacznij po 5'30'' a skończ szybciej - około 5'15/km

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	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
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

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 60m przyspieszenie

Szybkość (wydłużona):

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Sędziowie:

8 x 40m

8 x 60m

8 x 80m.

Asystenci:

8 x 30m

8 x 40m

8 x 50m.

Wszystkie przerwy pomiędzy przyspieszeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwy między seriami – 5'

Prędkość – postaraj się biegać rytmicznie, blisko sprintu ale z zapasem prędkości. Ładnie technicznie.

Stretching i rolowanie

Trucht 10'

Trening 4

Jeśli trening nr 2 był dniem wolnym – zrób tabatę, trening obwodowy, siłownię

Lub

Rozbieganie 30 minut + ćwiczenia z treningu nr 1

Trening 5 (-2 lub -1)

Zwinność + Szybkość (z planów FIFA):

Zwinność

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa – tyłem

2 x 3 okrążenia jak na rysunku

Przerwa pomiędzy 3 minuty

Przerwa 5'

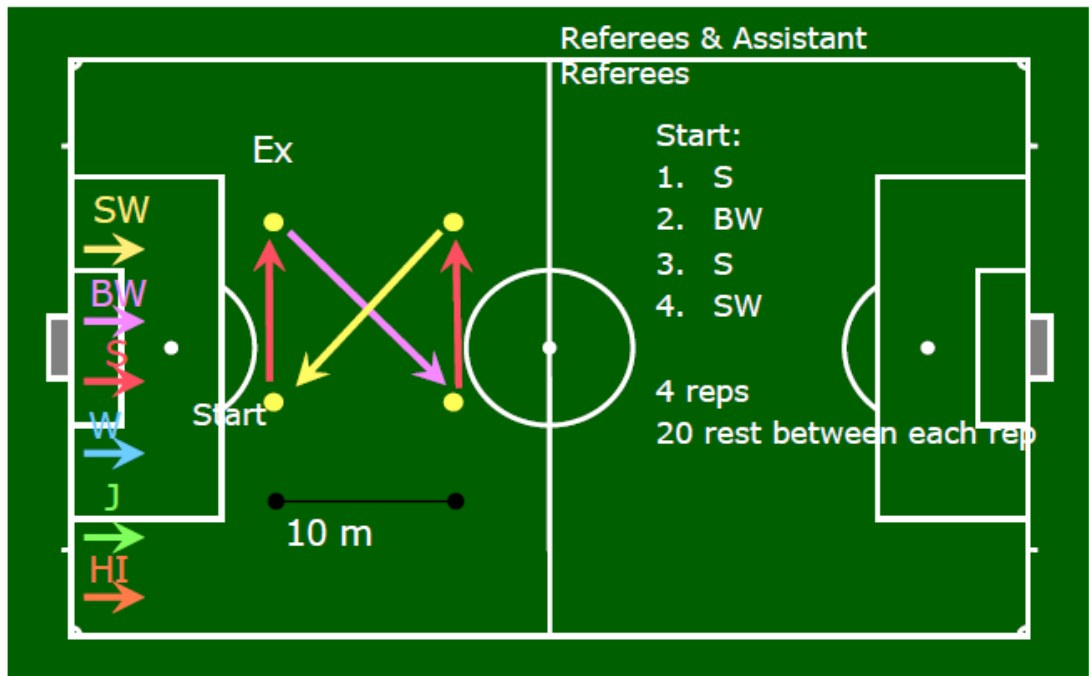
Szybkość

2 serie:

10, 20, 30, 40m

Przerwy – powrót marszem

Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty



Trucht 5'; Rozciąganie