





**TRENING**  
**15 Luty – 21 Luty 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

	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.

**2 Trening**

**Rozgrzewka**

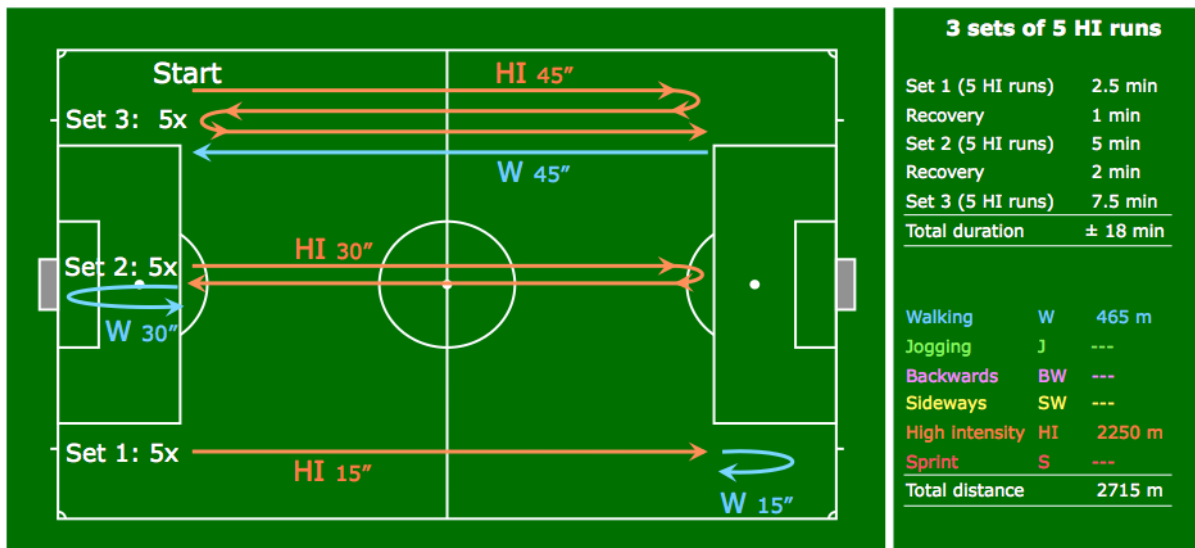
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

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

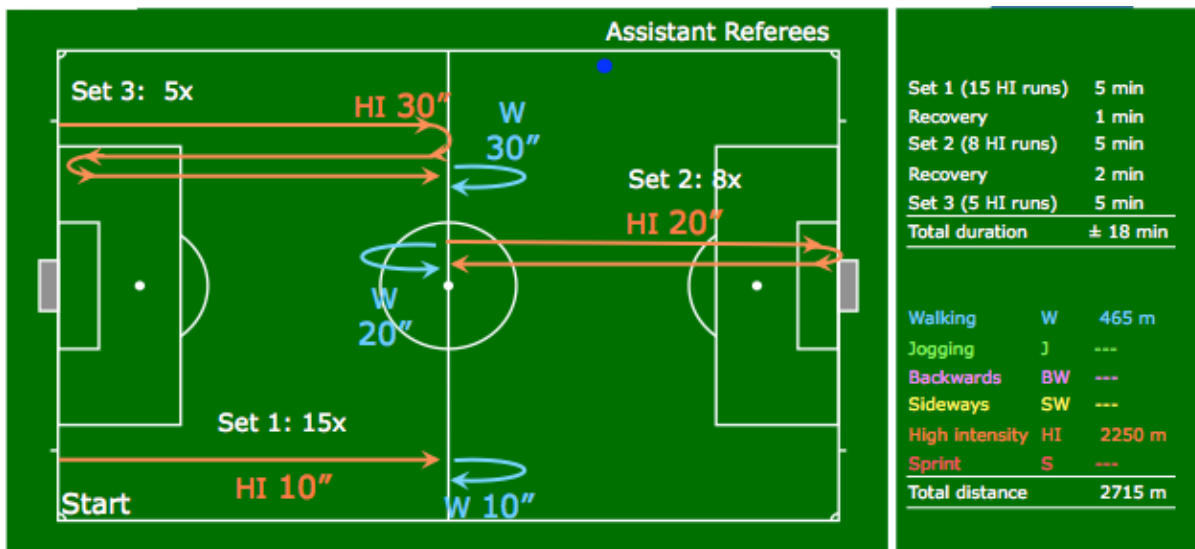
3 x 40m przyspieszenie

**Wysoka Intensywność: (Z planów UEFA)**

**Sędziowie:**



**Asystenci:**



### 3 Trening:

**Siłownia / tabata itp.... Lub rozbieganie do 30' + stretching**

### 4 Trening (-2 lub -1)

#### Rozgrzewka

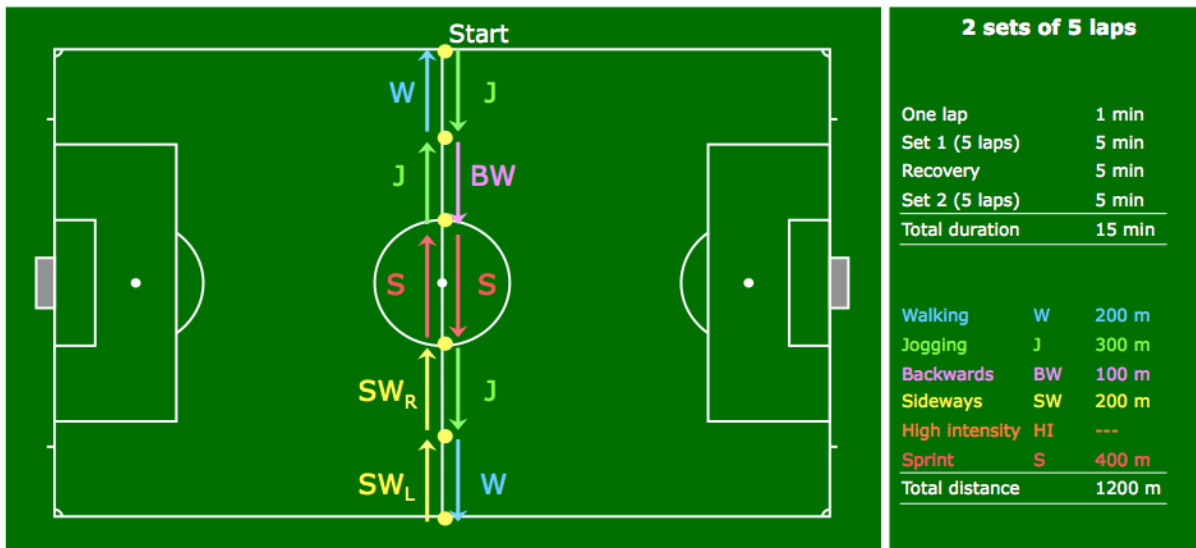
5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

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

3 x 20m na dogrzanie

#### Szybkość

2 serie po 5 okrążeń tak jak na rysunku poniżej



Trucht 5' + Rozciąganie