

TRENING

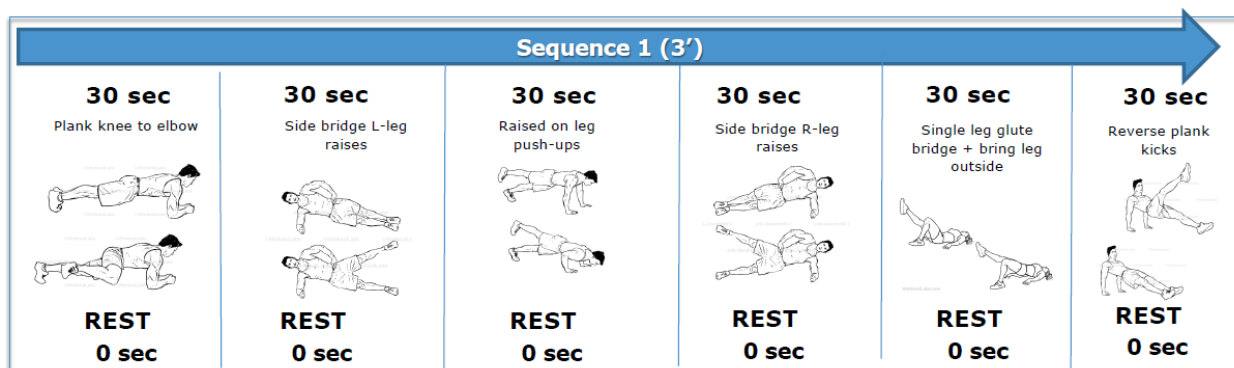
17 Maj – 23 Maj 2021

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

Wysoka Intensywność:

Tak samo jak w poprzednim tygodniu, ale zmieniamy intensywność (czasy odcinków)

Sędziowie 3 serie po 8'

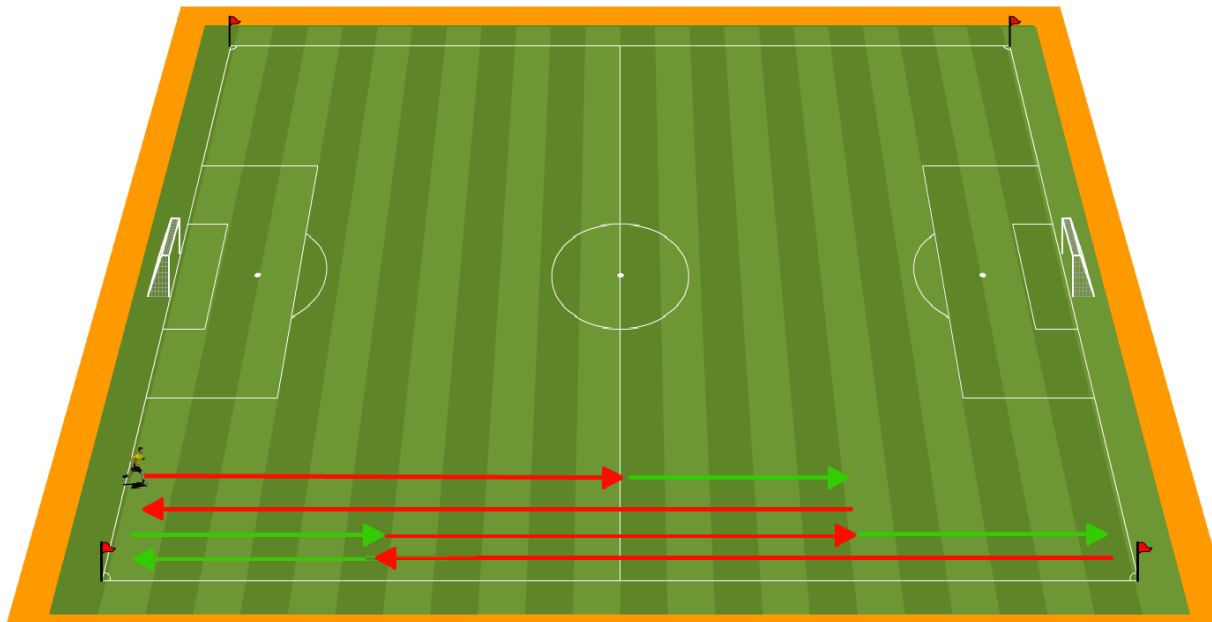
Asystenci 3 serie po 6 do 8'

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 10'') + trucht 25m (10'')

Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 15'') + trucht 25m (15'')

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 10'') + trucht 25m (10'')

Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 15'') + trucht 25m (15'') itd... tak jak na rysunku poniżej.



Trening 4

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

Lub

Zwinność/koordynacja

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

2 serie

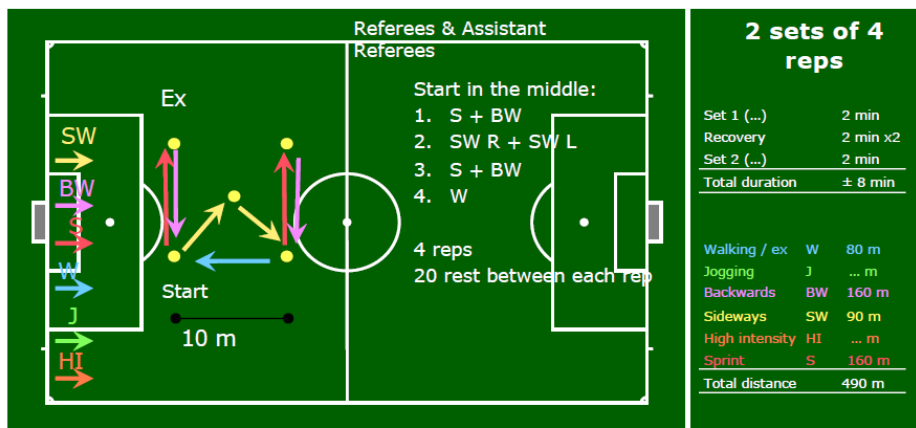
Jedna seria to 4 powtórzenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka żółta – dostawny,

Strzałka czerwona – sprint,

Strzałka fiolet – tyłem

Strzałka niebieska – marsz



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 / zwinność :

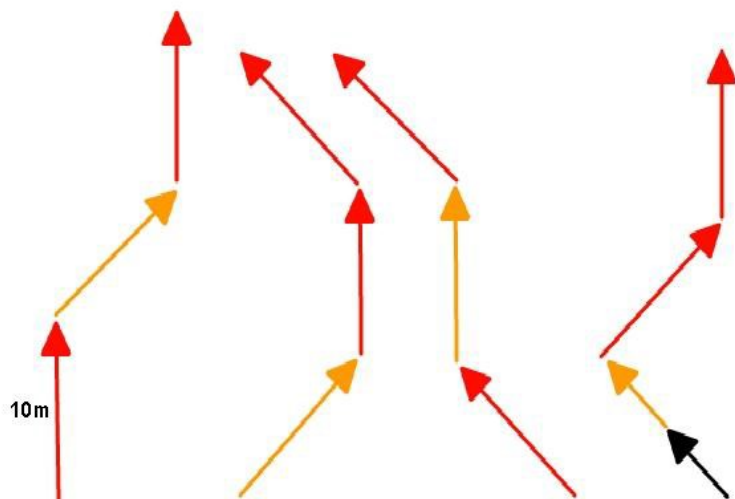
Rozgrzewka

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

Sędziowie: po 2 powtórzenia (czerwona strzałka – sprint, pomarańczowa – dostawny, czarna – bieg tyłem).



Asystenci: CODA – 6 x – pierwsze odcinki spokojniej i bardziej technicznie – ostatnie 2 odcinki szybko.

Szybkość:

3 serie:

10/20/30/20/10m.

Przerwy między odcinkami 1'

W I serii wszystkie odcinki poprzedź krótkim (5m.) pół-skipem A

W II serii wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym (5m.) skipem C

W III serii wszystkie odcinki poprzedź nabiegiem (5m.) skipem C

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Trucht 5'; Rozciąganie