

**TRENING**  
**19 Kwiecień – 25 Kwiecień 2021**

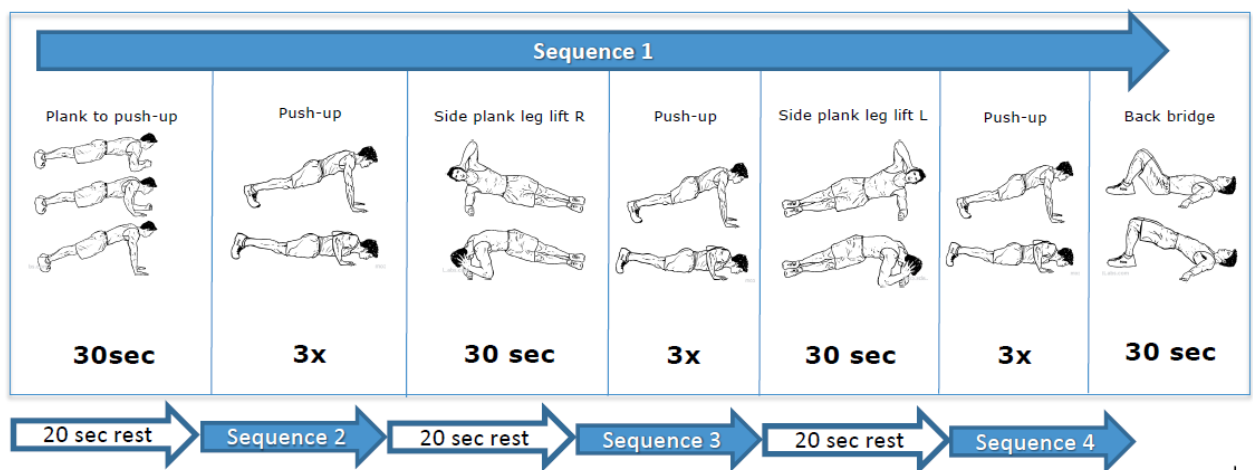
**1 Trening**

**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:

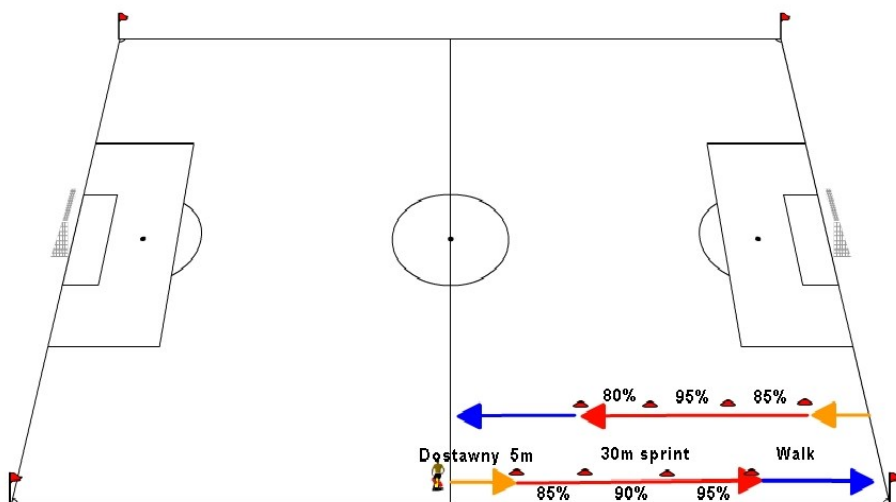
4 serie jak na rysunku poniżej,  
Zwiększ ilość pompek (do zmęczenia)  
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)



**2 Trening**

Wolne lub Siłownia/ Tabata/ Trening obwodowy





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

##### Zwinność + Szybkość (z planów FIFA):

##### Zwinność

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa – tyłem

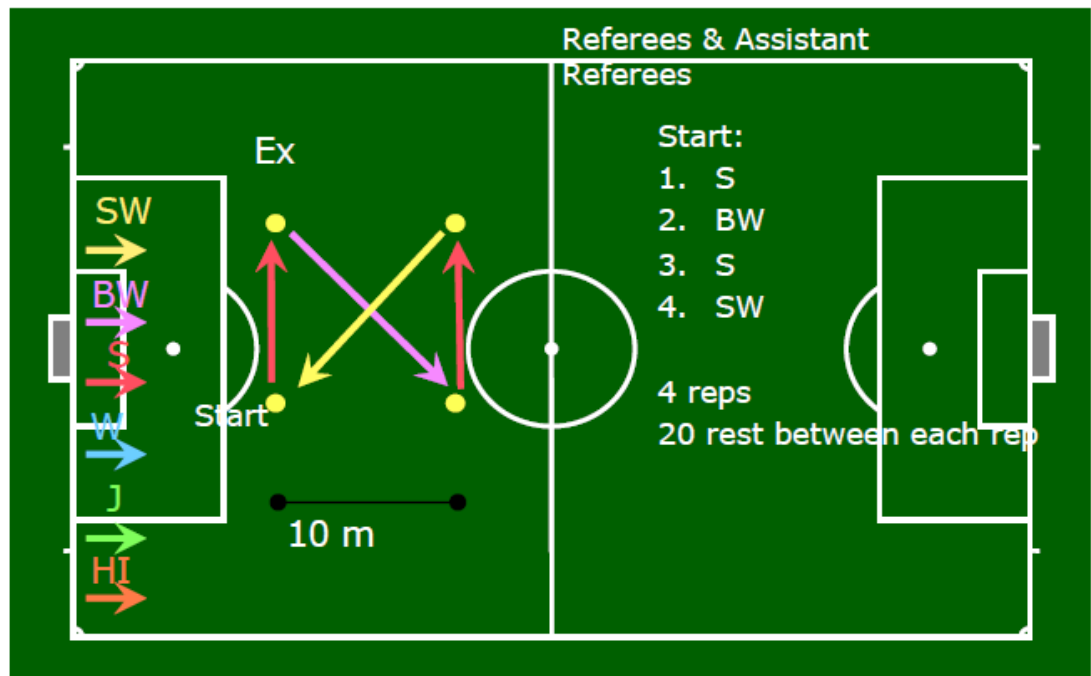
2 x 3 okrążenia jak na rysunku

Przerwa pomiędzy 3 minuty

Przerwa 5'  
Szybkość

2 serie:  
10, 20, 30, 40m

Przerwy – powrót marszem  
Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty



Trucht 5'; Rozciąganie