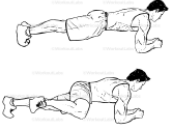







**TRENING**  
**21 Czerwiec – 27 Czerwiec 2021**

**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 5'00/km

Sequence 1 (3')					
<b>30 sec</b> Plank knee to elbow 	<b>30 sec</b> Side bridge L-leg raises 	<b>30 sec</b> Raised on leg push-ups 	<b>30 sec</b> Side bridge R-leg raises 	<b>30 sec</b> Single leg glute bridge + bring leg outside 	<b>30 sec</b> Reverse plank kicks 
<b>REST</b> <b>0 sec</b>	<b>REST</b> <b>0 sec</b>	<b>REST</b> <b>0 sec</b>	<b>REST</b> <b>0 sec</b>	<b>REST</b> <b>0 sec</b>	<b>REST</b> <b>0 sec</b>

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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

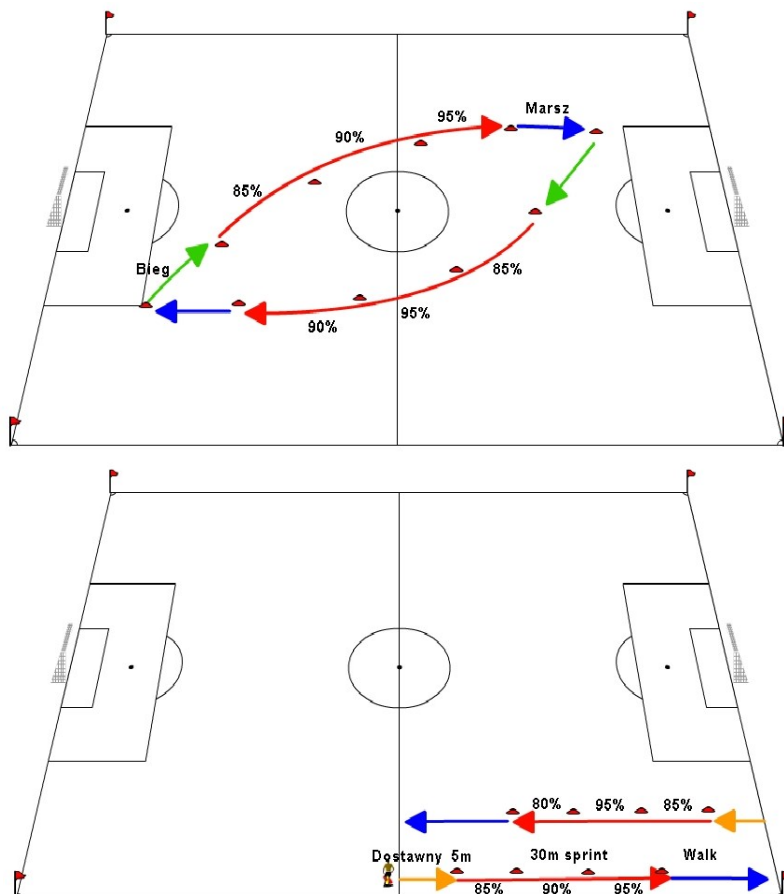
#### 3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 10' Rozciąganie

## Trening 4

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

Lub

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

Podczas biegu wykonaj 10 przyspieszeń na odcinkach od 30 do 60m

## Trening 5 (-2 lub -1)

### Rozgrzewka

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

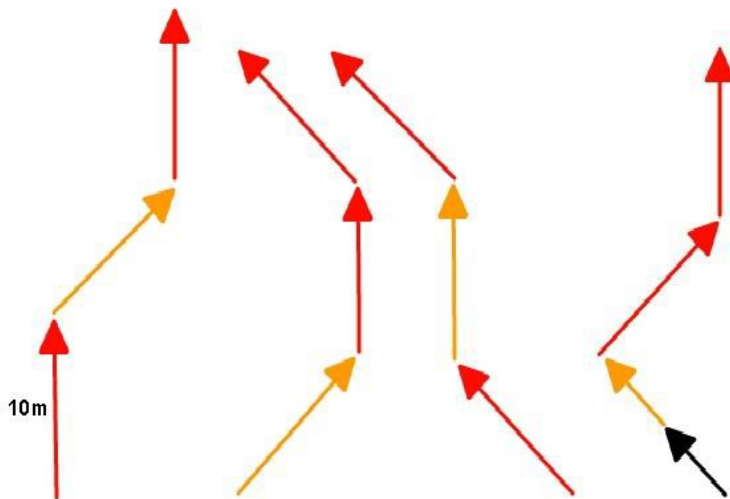
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

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

#### Zwinność

Sędziowie: po 1 powtórzeniu (czerwona strzałka – sprint, pomarańczowa – dostawny, czarna – bieg tyłem).



Asystenci: CODA – 4 x – pierwsze odcinki 2 spokojniej i bardziej technicznie – ostanie 2 odcinki szybko.

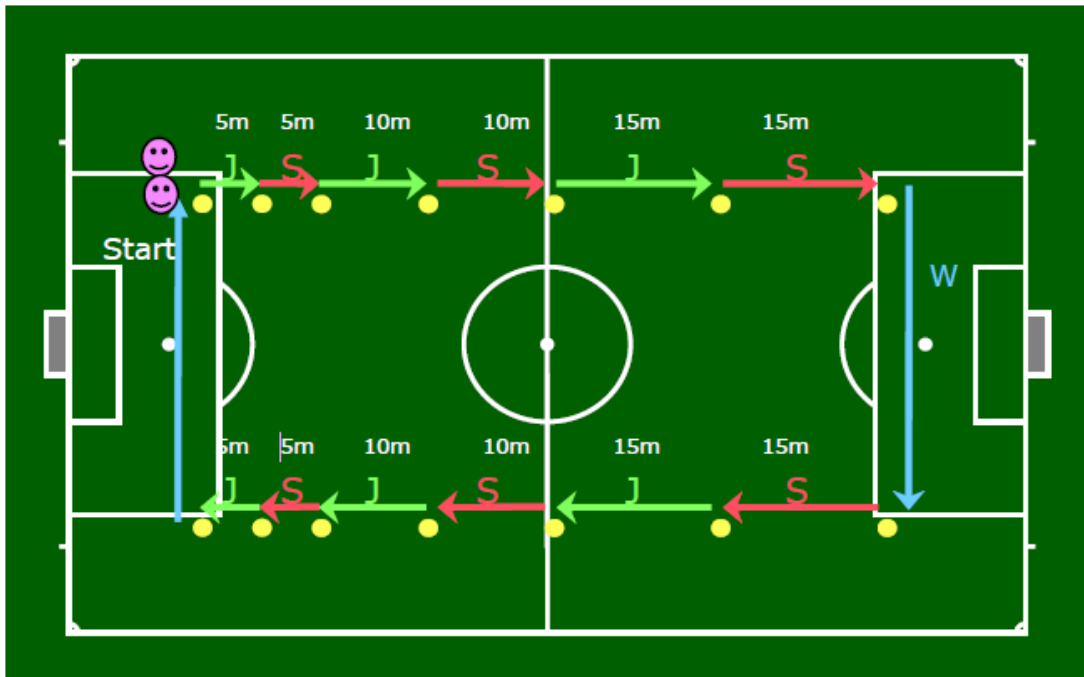
#### Szybkość

Wykonaj 3 do 4 okrążeń jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Pomiędzy okrążeniami zrób 2 minuty przerwy



Trucht 5'; Rozciąganie