

TRENING

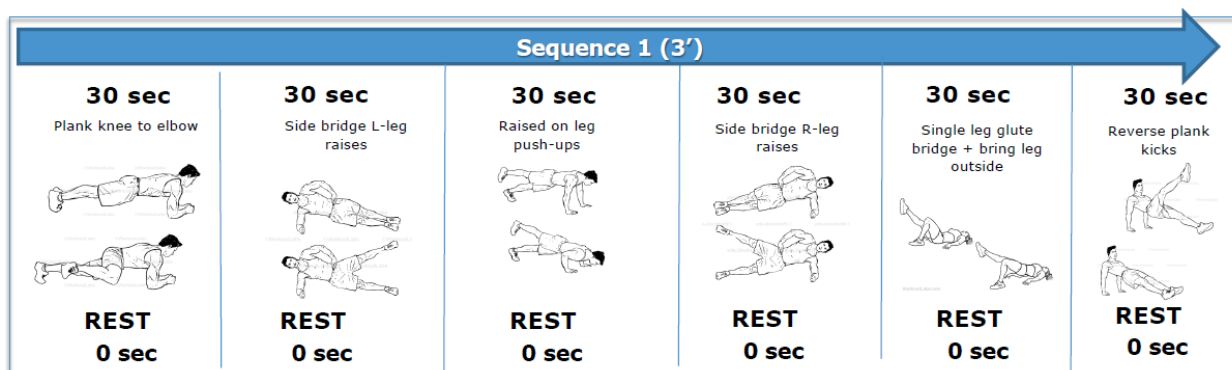
24 Maj – 30 Maj 2021

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Prędkość – zacznij po 6'00'' a skończ szybciej - około 5'30/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 60m przyspieszenie

Wysoka Intensywność:

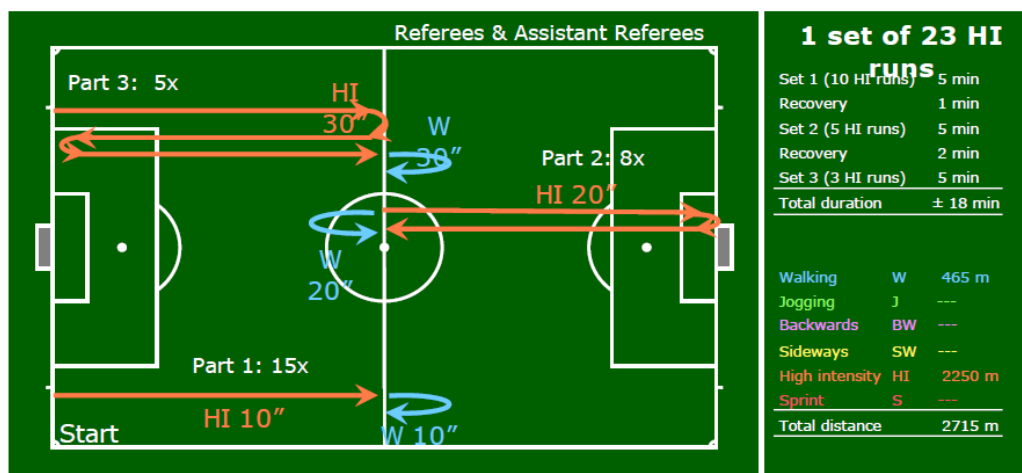
I seria – 6 minut interwału: 10'' biegu z wysoką intensywnością + 10'' marsz

II seria - 6 minut interwału: 20'' biegu z wysoką intensywnością + 20'' marsz

III seria - 6 minut interwału: 30'' biegu z wysoką intensywnością + 30'' marsz

Postaraj się zrobić trening z nawrotami tak jak na rysunku

Endurance – Interval – High Intensity (HI) (field)



Trening 4

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

Lub

Zwinność/szybkość:

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

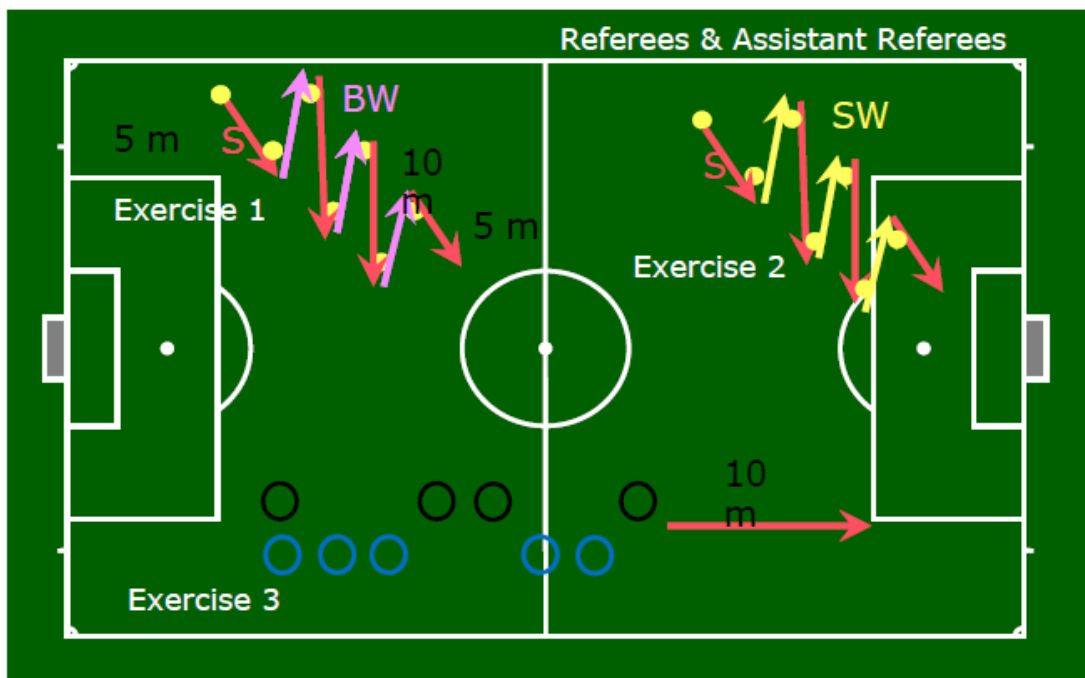
Ćwiczenie nr 1: - 4 powtórzenia

Ćwiczenie nr 2: 4 powtórzenia

6 x 40m – przyspieszenie

Przerwy między odcinkami – 1'

Przerwy między seriami – 5'



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:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej:

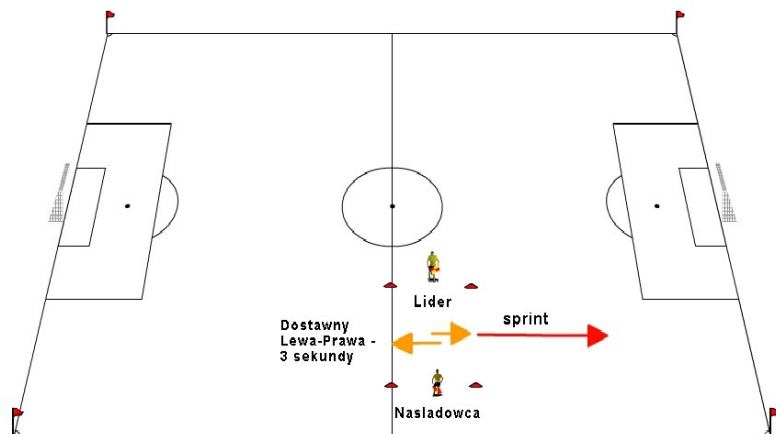
Sędziowie - 10, 20, 30, 40, 50m.

Asystenci - 10, 20, 30, 20, 10m.

Przerwy – 1' powrót spokojnym marszem

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej sprint.



Trucht 5'; Rozciąganie