

TRENING

19 Kwiecień – 2 Maj 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

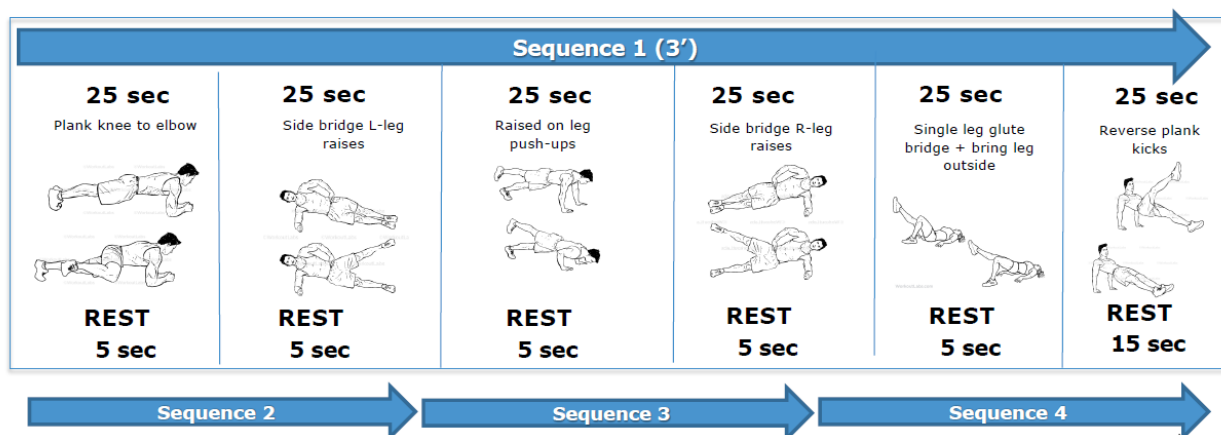
30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Prędkość – zacznij po 5'30'' a skończ szybciej - około 5'00/km

Dla odmiany z planów kobiecych FIFA:

Weekly CORE Session 17



- 12 min CORE circuit
- 4 sets in total
- Alternate Left & right side where needed



2 do 4 serii jak na rysunku powyżej,
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)

2 Trening

Wolne lub Siłownia/ Tabata/ Trening obwodowy

Trening (+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

HI/ wysoka intensywność:

2 serie.

Jedna seria to 5 okrążeń tak jak na rysunku poniżej:

100m – 20 sekund

Przerwa 5sek

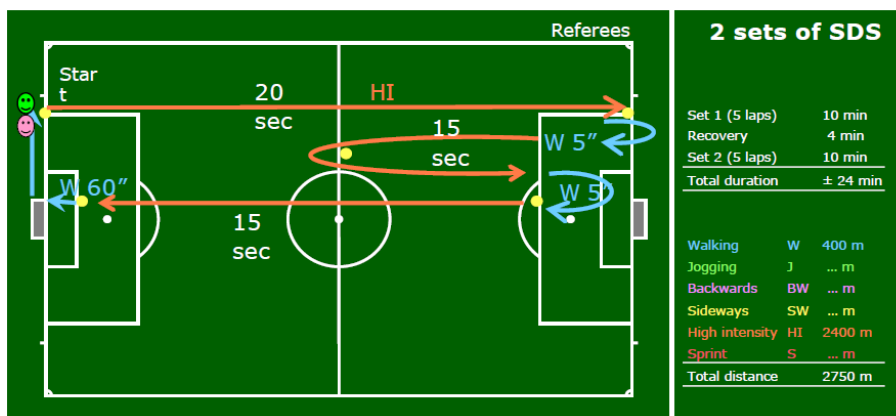
65m z nawrotem w połowie – 15sek

Przerwa 5sek

75m – 15 sekund

Przerwa 60 sek

Przerwa między seriami – 4'



Trucht 10' + rozciąganie

4 Trening:

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

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

Ćwiczenie nr 1 – powtórz 4 x

Asystenci – zamiast biegu tyłem zrób krok dostawny

Ćwiczenie nr 2 – powtórz 4 x

Asystenci – zamiast ćwiczenia nr 2 zrób CODA

Szybkość

2 serie:

Sędziowie:

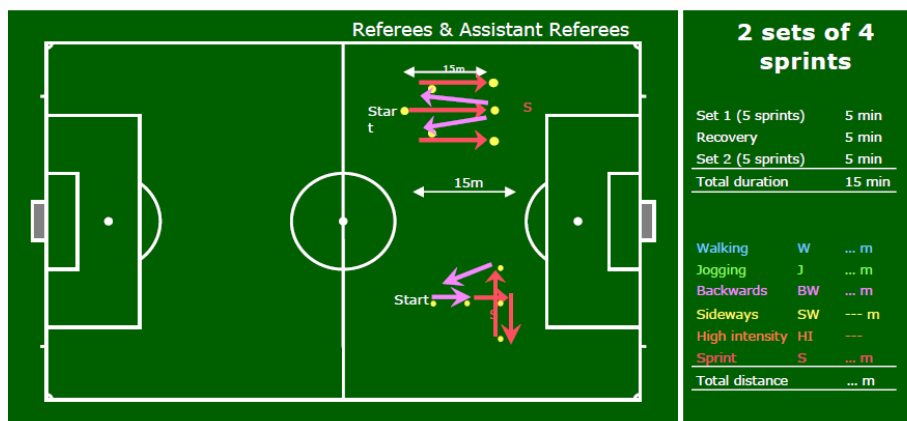
20, 30, 40, 60m

Asystenci:

10, 20, 30, 40,

Przerwy – powrót marszem

Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty



Trucht 5'; Rozciąganie