

## TRENING

### 30 Sierpień – 5 Wrzesień 2021

#### Trening 1 - Niska intensywność

30 minut biegu zmiennego z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.  
Podczas biegu, w drugiej połowie, wykonaj 6 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m

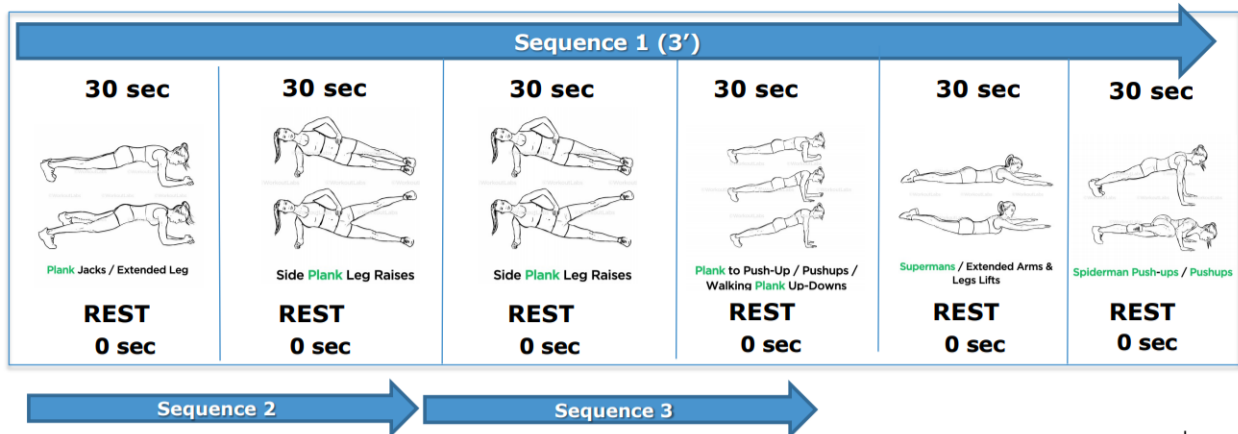
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Zwiększamy czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



#### Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

#### Trening 3 – Średnia intensywność

##### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

##### Średnia intensywność

3 serie.

I seria:

5 x (1' bieg ze średnią intensywnością + 1' bieg z niską intensywnością)

Przerwa 4'

II seria:

7 x (45'' bieg ze średnią intensywnością + 45' bieg z niską intensywnością)

Przerwa 4'

III seria:

10 x (30'' bieg ze średnią intensywnością + 30' bieg z niską intensywnością)

Średnia intensywność – prędkość około 24''/100 (15km/h) lub tętno do 86% tętna max

Niska intensywność – prędkość około 33 - 36''/100 (11 - 10km/h) lub tętno do 76% tętna max

Trucht 5' Rozciąganie,

## Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

## Trening 5 – Zwinność + Szybkość

### 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 dni przed meczem: 2 serie tak jak na rysunku poniżej.

1 dzień przed meczem: 1 seria.

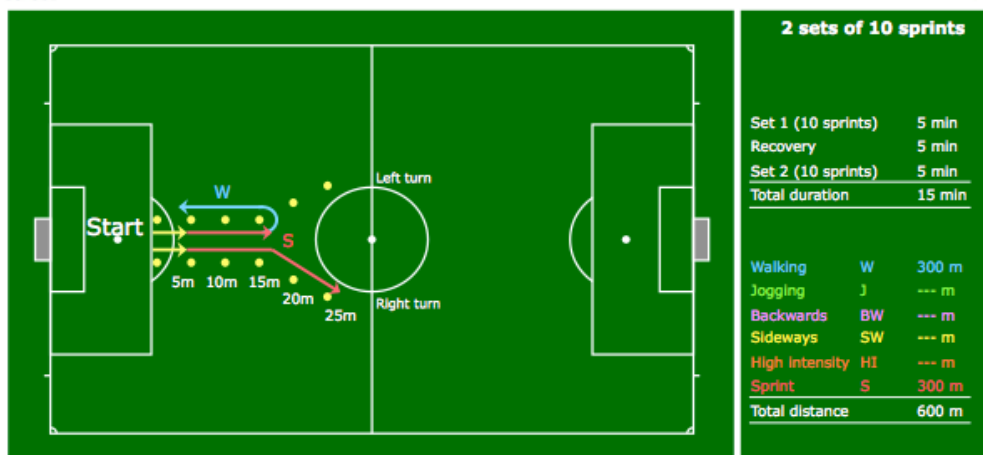
Jedna seria to: 2 x 5m, 2 x 10m, 2 x 15m, 2 x 20m. 2 x 25m.

Każdy sprint poprzedź dynamicznym startem na dystansie 5m. (żółta strzałka).

Przerwy między sprintami – powrót w marszu

Przerwy między seriami – 5'

Asystenci – biegaj bez zmiany kierunku biegu.



Trucht 10' + rozciąganie

