

**TRENING**  
**9 listopad – 15 listopad 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

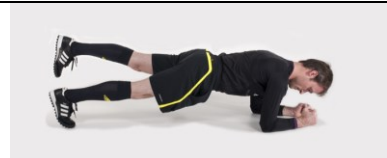



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	Marsz w wypadzie w przód na odcinku 10m.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

## 2 Trening +3 lub -3

### Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### RSA

FUTSAL: tylko pierwsze 3 serie:

Zawsze zacznij sprint dynamicznym startem na odcinku 5m. Może być to nabieg, szybki skip, dostawny, zyg-zak...

Przerwy między odcinkami:

20m – 20 sekund

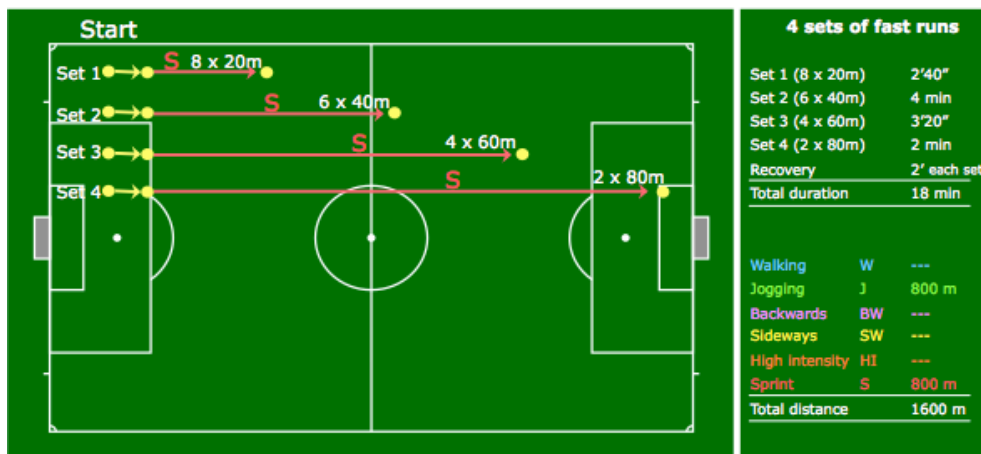
40m – 40 sekund

60m – 50 sekund

80m – 60 sekund

Przerwy między seriami – od 2 do 4 minut (w zależności od zmęczenia)

Postaraj się biegać szybko!



Trucht 10' Rozciąganie,

## 3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia i Odnowa / Tabata lub trening obwodowy z Facebooka lub

Bieg zmienny – niska intensywność.

5' biegu z niską intensywnością

10' biegu z niską intensywnością + przyspieszenia: w trakcie 15 minut wykonaj 10 ćwiczeń: dostawny, przekładanka, skipy itp... na odcinkach około 20m. Po ćwiczeniu kontynuujesz bieg z niską intensywnością  
 5' biegu z niską intensywnością  
 + rozciąganie, rolowanie

## 4 Trening (-1 lub -2)

### 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 na dogrzanie

### Szybkość:

#### 2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku poniżej.

FUTSAL – Ustaw pacholki wzdłuż boiska futsalowego (jeśli możesz wykonać trening w hali).

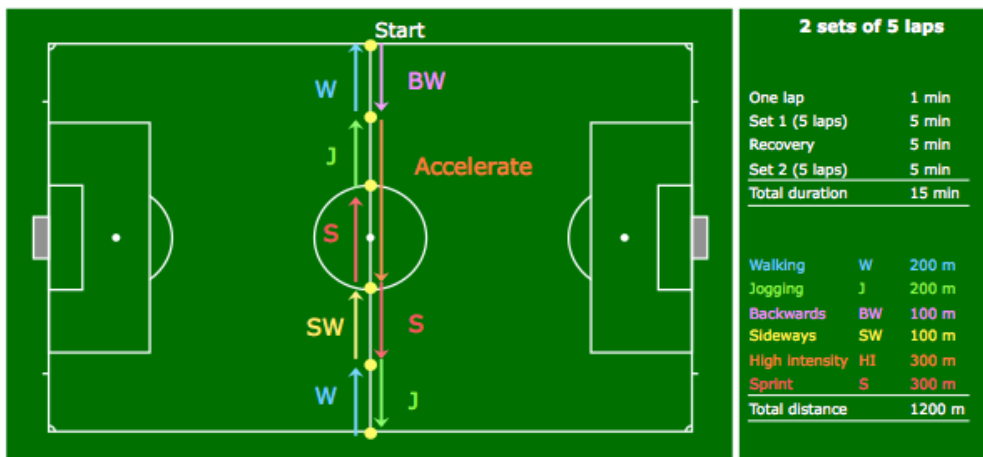
Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Fioletowa – tyłem

Niebieska – marsz

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie