

TRENING
4 maja – 10 maja 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 30 minut – od 5'30/km do 5'00/km

Po powrocie z biegania mobilność

<https://www.youtube.com/watch?v=RN4d44hOr4o>

Trening 2 - Siła

Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata, Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku

	Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę jedną nogę.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	20 – 30 pompek. Łokcie blisko tułowia.

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 40m. przyspieszenie

Średnia intensywność:

Sędziwie:

I seria: 15 minut interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'/km), 30'' bieg (3'50''/km – 23''/100m)

II seria: 15 minut interwału: 20'' marsz, 20'' bieg (5'/km), 40'' bieg (4'/km – 24''/100m)

Asystenci – 2 serie po 12 minut

Intensywność - do 86%% twojego tętna maksymalnego

Praca od średniej do ciężkiej, ale nie bardzo ciężka

Przerwa między seriami – 3 do 4'

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 - 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:

Dla grupy -1(dzień przed meczem): 2 serie

Dla grupy -2 (2 dni przed meczem): 3 serie

Jedna seria to 4 okrążenia tak jak na rysunku poniżej.

Pomarańczowa strzałka – szybko - przyspieszenie

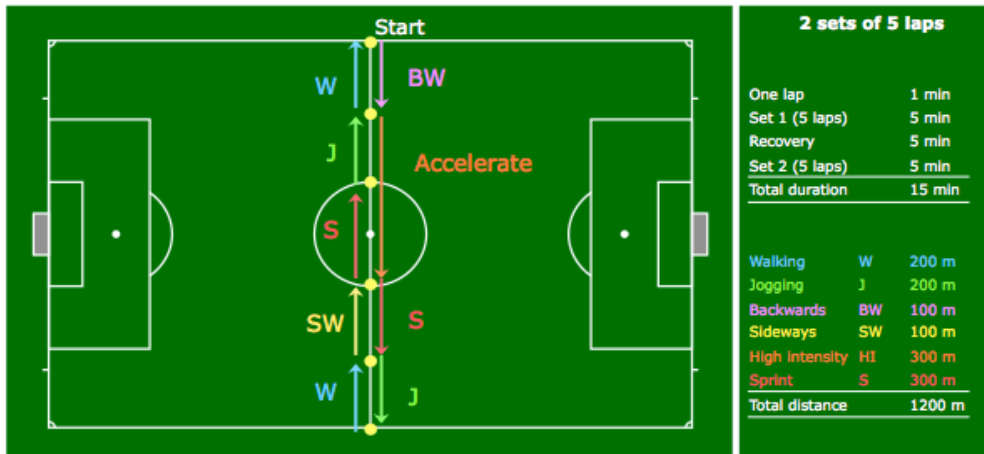
Czerwona strzałka – bardzo szybko = sprint

Żółta – dostawny

Fioletowa – tyłem

Niebieska – marsz

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie