

TRENING
6 kwietnia – 12 kwietnia 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 40 minut – **wolno i spokojnie**

Po powrocie z biegania mobilność

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

Trening 2 - Szybkość

Jeśli masz mecz w weekend, to zrób ten trening 2 dni przed meczem

Rozgrzewka

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

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

3 x 20m. przyspieszenie

Szybkość

Sędzie i asystentki:

3 serie:

10, 20, 30, 20, 10m

Wszystkie sprinty poprzedź dynamicznym startem na odcinku 5m: skip A, dostawny L/P, zygzak, nabieg.

Przerwy między sprintami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zygzak przodem i tyłem itp.

3 x 40m przyspieszenie

Warsztaty Pruszków:

Sędzie – SDS – wersja bez serii rozgrzewkowej

Asystentki – ARIET – tak długo jak się będziesz mieściła w bipach

Jeśli w weekend masz mecz, to zrób ten trening w środę lub czwartek