

**TRENING**  
**6 kwietnia – 12 kwietnia 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 ;)

Lub Prewencja

Prewencja – 3 serie po 4 minuty tabaty:

<https://www.youtube.com/watch?v=ov91YQWISFg>

### **Trening 3 - Wysoka 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

#### **Wysoka intensywność:**

##### **Sędziowie:**

Trening tak jak na rysunku, ale inna ilość powtórzeń

6 x 75m (15'') – przerwy 15''

6 x 150m (30'') – przerwy 30''

6 x 225 (45'') – przerwy 45''

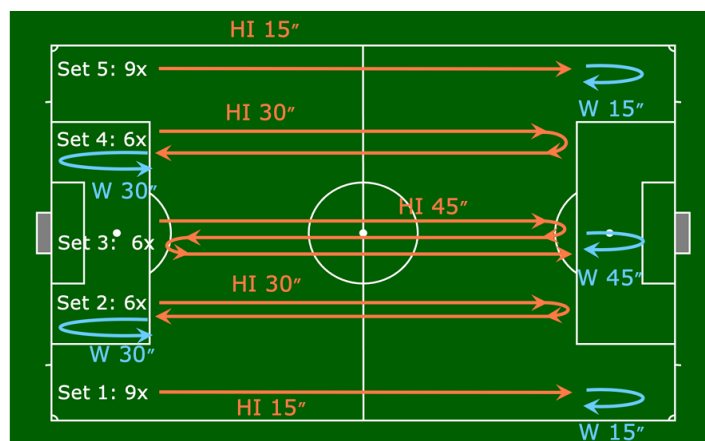
6 x 150m (30'') – przerwy 30''

6 x 75m (15'') – przerwy 15''

Wszystko robimy w jednym ciągu

Asystenci: tak jak sędziowie, ale mniejsza ilość powtórzeń – po 4 na każdym dystansie (zamiast 6)

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 (trening 1 dzień przed meczem) – 2 serie po 4 okrążenia**

**Dla grupy -2 (trening 2 dni przed meczem) – 3 serie po 4 okrążenia**

S – sprint

A – przyspieszenie (wolniej niż sprint)

BW – tyłem

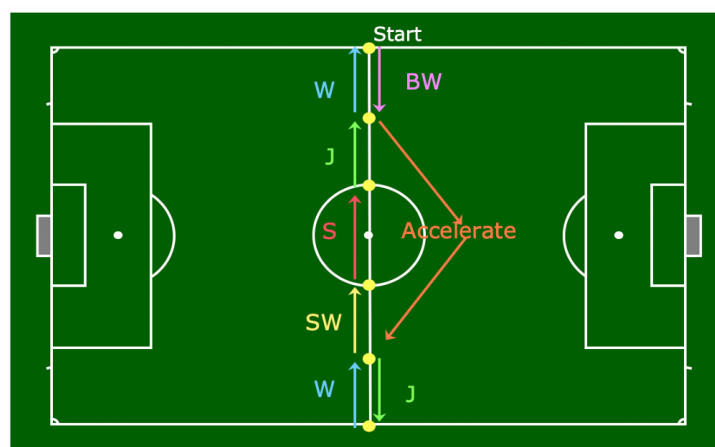
SW – dostawny

J – bieg

W – marsz

### Asystenci:

Tak jak sędziowie, ale przyspieszenie po prostej a zamiast BW - SW



Trucht 5'; Rozciąganie

