

TRENING
10 listopada – 16 listopada 2025

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy (ale nie za bardzo)

Po powrocie z biegania mobilność – nowy film:

<https://www.instagram.com/reel/DMHen9AqipH/?igsh=NTNxeTFjYjdna2Zs>

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 - 2 do 3 serii jak na rysunku

	Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę nogę.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona. Wersja łatwiejsza – noga podporowa oparta na całej stopie.
	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.

Pomiędzy seriami – 60 sekund

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

3 serie

Jedna seria to:

8 do 10 minut interwału:

- 5 sekund szybko (około 22sek/100m – wolniej niż test interwałowy), 5 sekund trucht lub ćwiczenie (dostawny, zygzak, tyłem), 5 sekund bieg (około 5min/km)
- 10 sekund szybko (trochę wolniej niż test interwałowy), 10 sekund trucht lub ćwiczenie (dostawny, zygzak, tyłem), 10 sekund bieg (około 5min/km)
- 15 sekund szybko (trochę wolniej niż test interwałowy), 15 sekund trucht lub ćwiczenie (dostawny, zygzak, tyłem), 15 sekund bieg (około 5min/km)
- I znów przechodzisz do odcinków 5 sekundowych

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

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:

Sędziowie

Jeśli masz mecz zrób:

2 serie:

Jedna seria to 4 do 6 sprintów ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Jeśli nie masz meczu zrób (RSA):

4 serie:

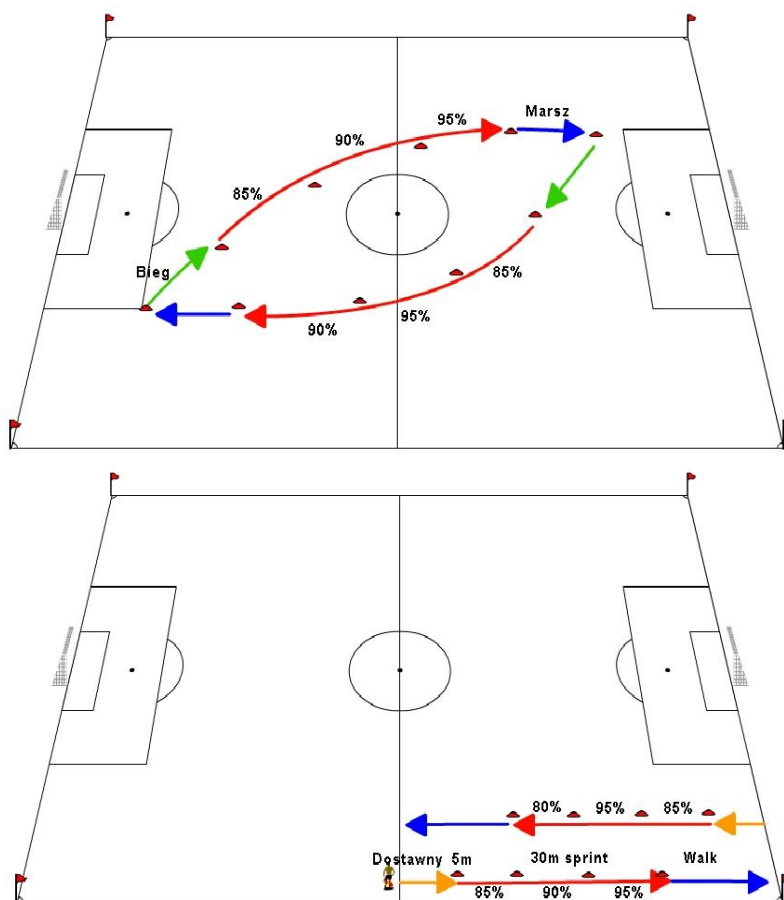
Jedna seria to 6 do 8 sprintów ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – tak jak sędziowie - ta sama ilość powtórzeń i serii w zależności od meczu, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 5' Rozciąganie