

TRENING
15 września – 21 września 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

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

Trening 2 - Siła

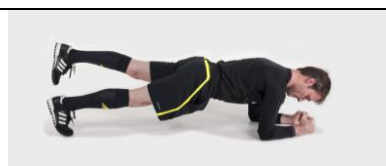
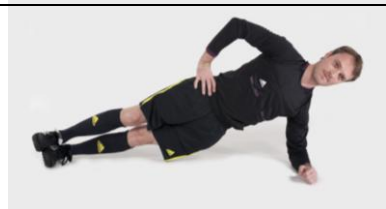
Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata,
Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Lub

<https://www.youtube.com/watch?v=qr1Tyog6i3k>

Lub

Prewencja kontuzji – 3 serie

	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
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30sekund. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

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 60m. przyspieszenie

2 serie jak na rysunku

Jedna seria to 10 powtórzeń tak jak na rysunku poniżej.

Do treningu użyj filmów z tego linku:

https://polskizwiazekpilkinoznej-my.sharepoint.com/:f/g/personal/grzegorz_krzosek_hq_pzpn_pl/EiwlNtnCNcJCvg7GoJ8u3oEBQWxevkQYHgC0zOdhQC7neQ?e=vQUNCe

W każdej serii jest 10 klipów do oceny.

- Start – z miejsca START (na gwizdek)
- Bieg po łuku –
 - Kobiety 36m (2 x 18m)
 - **Mężczyźni 40m (2 x 20m)**
- Nawrót (obiegnięcie pomarańczowego pachołka)
- Bieg po prostej –
 - Kobiety 30m
 - **Mężczyźni 34m**
- Nawrót (obiegnięcie zielonego pachołka) – powinieneś być w tym miejscu w momencie gwizdka
- **Bieg tyłem 5m** (zielona linia)
- Bieg po prostej –
 - Kobiety 25m
 - **Mężczyźni 29m**
- Nawrót (obiegnięcie żółtego pachołka)
- **Dostawny – 5m** (żółta linia)
- Bieg po prostej – dobiegasz do monitora. Razem z gwizdkiem automatycznie startuje clip.
 - Kobiety 30m
 - **Mężczyźni 34m**

Monitorem może być komputer lub telefon ustawiony na statywie. Możesz też biegać z telefonem w dłoni.

Czas na przebiegnięcie – 34 sekundy (wszystkie gwizdki są co 17 sekund)

Czas oglądania clipu 17 sekund

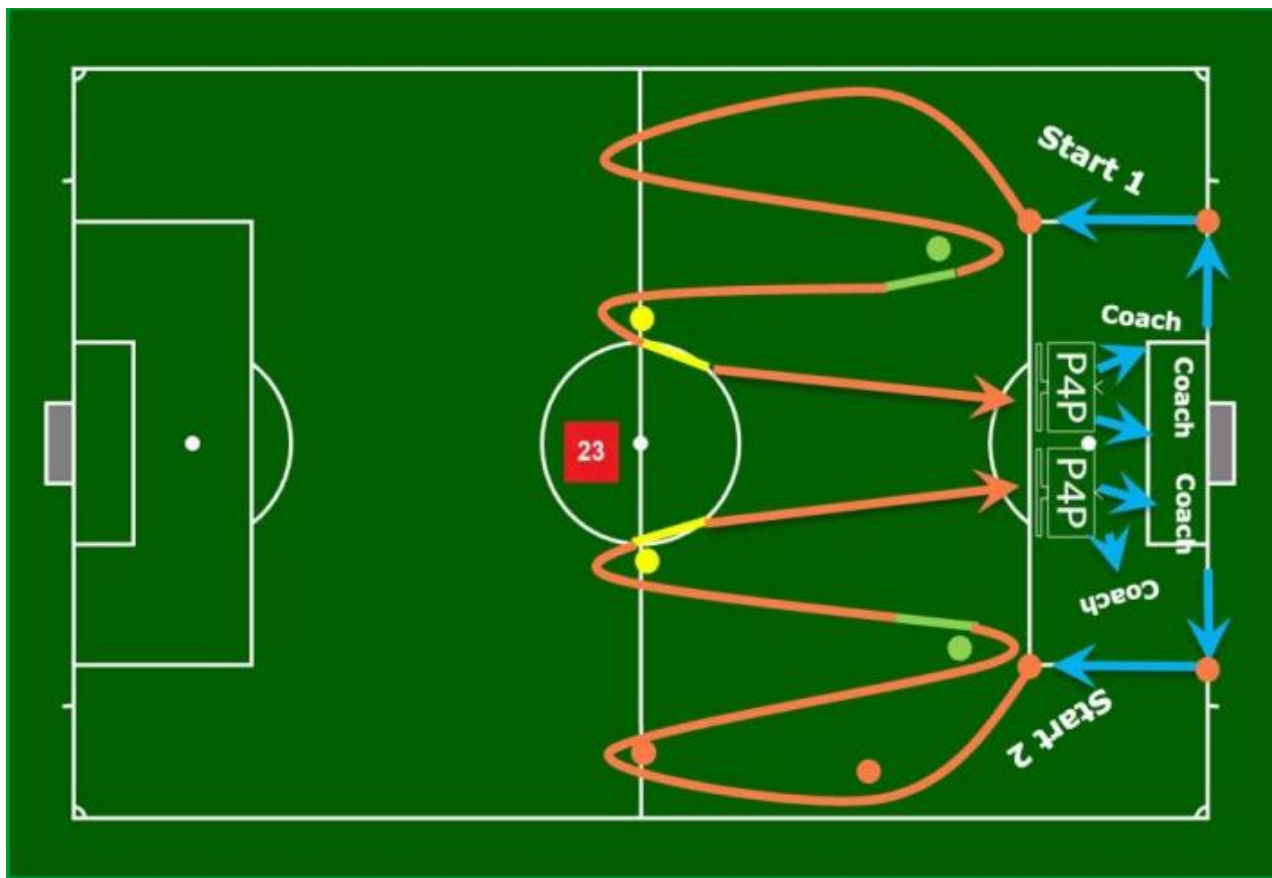
Czas przerwy 51 sekund:

- Oglądanie
- Podanie decyzji
- Dojście na start

(nie startuj za wcześnie ponieważ w filmie który pobrałeś każdy clip jest powtórzony 5 razy)
oglądanie clipu i przerwa to 51 sekund !

Jeśli trenujecie w grupie, jednorazowo może biegać 5 osób lub 5 par sędziów (każda kolejna osoba startuje co 17 sekund wraz z gwizdkiem)

Przerwy pomiędzy seriami – 4'



LUB (jeśli robiłeś ten trening na warsztatach)

RSA

Sędziowie:

6 x 40m – przerwy 40 sekund

7 x 30m – przerwy 30 sekund

8 x 20 – przerwy 20 sekund

Przerwy pomiędzy seriami – 6 minuty

Asystenci:

6 x 30m – przerwy 30 sekund

7 x 20m – przerwy 20 sekund

8 x 10m – przerwy 10 sekund

Przerwy pomiędzy seriami – 6 minuty

Jak szybko? – bardzo szybko, ale też z zapasem prędkości – około 90% Twoich możliwości

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

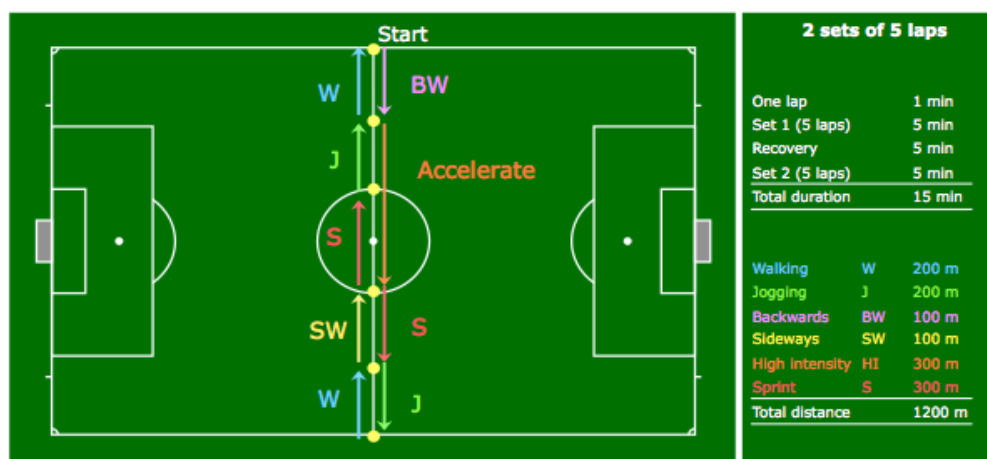
Szybkość

2 serie:

Jedna seria to 4 okrążenia tak jak na rysunku poniżej.

- Czerwona strzałka – sprint
- Pomarańczowa – przyspieszenie (zaakcentuj zmianę rytmu i prędkości po przejściu z przyspieszenia w sprint)
- Żółta – dostawny
- Fioletowa – tyłem
- Niebieska – marsz

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie