

TRENING
20 kwietnia – 26 kwietnia 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 30 minut – od 6'00/km do 5'30/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

	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.

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:

Sędzie

20' interwału (lub 2 x 10 minut)

35 sekund:

- 60m HI ze zmianą kierunku
- 5m Sprint
- 5m Dostawny
- 5m Sprint
- 5m Tyłem
- 60m HI ze zmianą kierunku

Przerwa 35 sekund

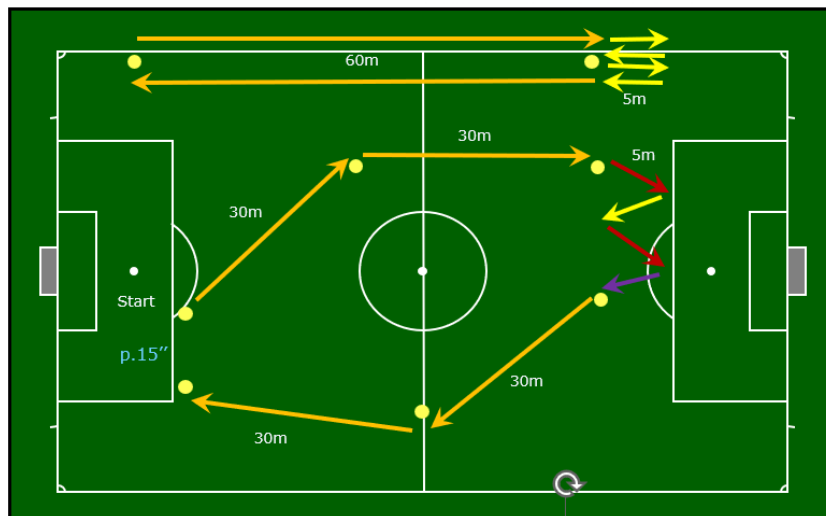
Asystentki

20' interwału (lub 2 x 10 minut)

30 sekund:

- 60m HI
- 4 x 5m Dostawny
- 60m HI

Przerwa 30 sekund



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 3 okrążenia

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

Sędzie:

Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii powinnaś wykonać 6 przyspieszeń.

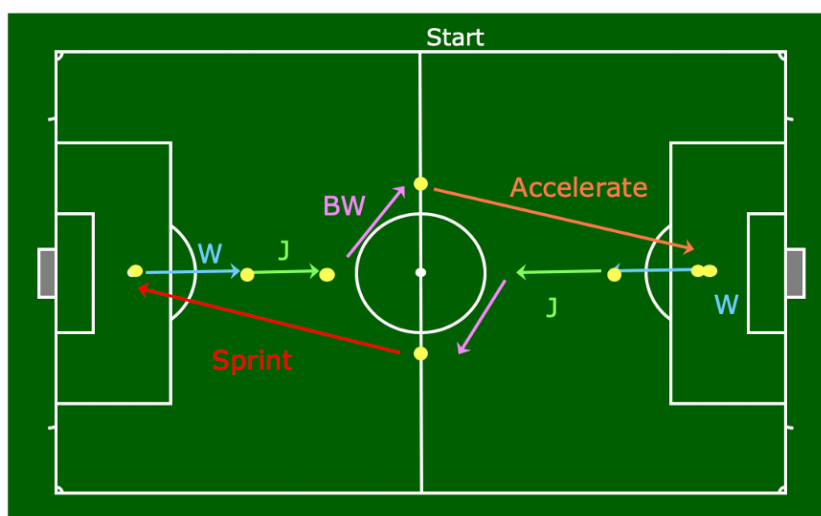
Sprint – 95% szybkości max

Accelerate – 90% szybkości max

BW – tyłem

J – trucht

W - marsz



Asystentki:

Jedna seria to 3 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii powinnaś wykonać 6 przyspieszeń.

Sprint – 95% szybkości max

SW - dostawny – trucht

J - trucht

