

TRENING
21 września – 27 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://youtu.be/hsWbt06dSlw?si=5vv2RC2INPofHaF2>

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 - Średnia intensywność + RSA

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

Średnia intensywność – tętno do około 86% twojego max.

Postaraj się zrobić ten trening na boisku symulując poruszanie się podczas meczu

12 do 15 minut interwału:

5 sekund marsz/trucht

5 sekund bieg, dostawny, tyłem itp.

5 sekund przyspieszenie – prędkość jak podczas testu interwałowego lub troszkę wolniej

10 sekund marsz/trucht

10 sekund bieg, dostawny, tyłem itp.

10 sekund przyspieszenie – prędkość jak podczas testu interwałowego lub troszkę wolniej

15 sekund marsz/trucht

15 sekund bieg, dostawny, tyłem itp.

15 sekund przyspieszenie – prędkość jak podczas testu interwałowego lub troszkę wolniej

I znów wracasz do odcinków 5 sekundowych

RSA

Postaraj się zrobić ten trening na boisku symulując poruszanie się podczas meczu

2 serie po 5 minut interwału:

25 sekund kombinacja: biegu, dostawnego, tyłem,

5 sekund – sprint

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:

Sędziowie i asystenci:

Jedna seria:

10/20/30/20/10m.

Przerwy między odcinkami 1'

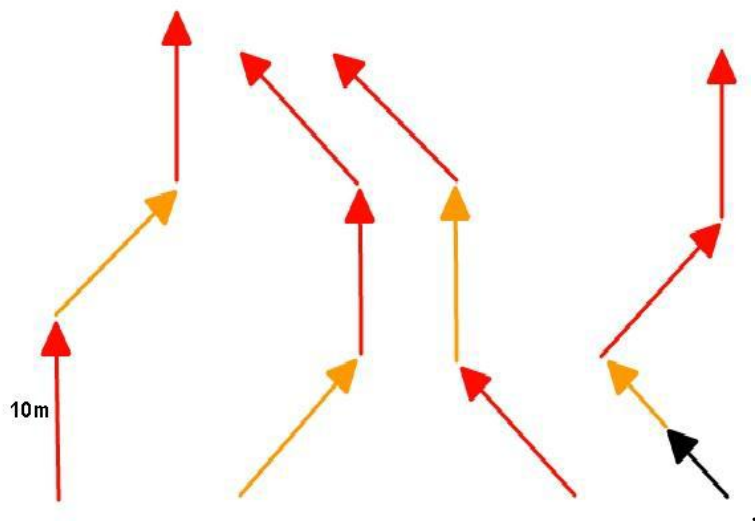
wszystkie odcinki poprzedź krótkim (5m.) pół-skipem A

Po zrobieniu szybkości:

Zwinność:

Sędziowie: po 2 powtórzenia (czerwona strzałka – sprint, pomarańczowa – dostawny, czarna – bieg tyłem).

Długość każdego sprintu lub dostawnego – 10m.



Asystenci:

CODA:

3 x – 10-8-8-10 (wersja klasyczna)

3 x – 8-4-4-8m. (wersja na krótszym odcinku)

pierwsze odcinki spokojniej i bardziej technicznie – ostatnie 2 odcinki szybko.

Trucht 5'; Rozciąganie