

TRENING
23 marca – 29 marca 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

| | |
|---|--|
|  | 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 - 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 – 3 serie:

Jedna seria to 4 okrążenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii powinieneś wykonać 8 przyspieszeń.

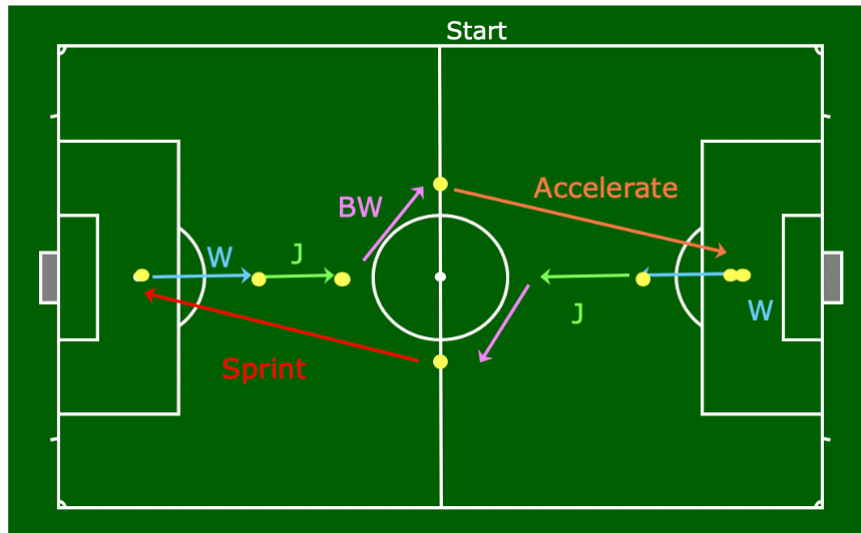
Sprint – 95% szybkości max

Accelerate – 90% szybkości max

BW – tyłem

J – trucht

W - marsz



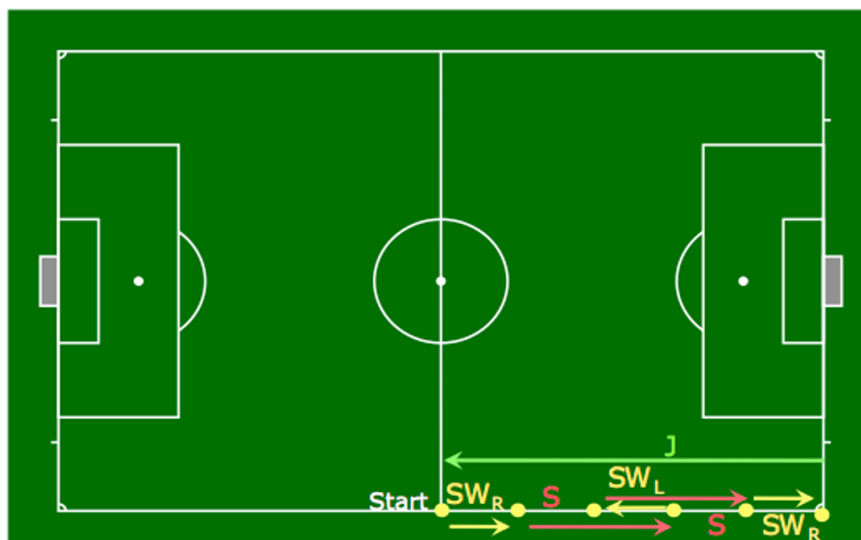
Asystenci – 3 serie:

Jedna seria to 4 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii powinieneś wykonać 8 przyspieszeń.

Sprint – 95% szybkości max

SW - dostawny – trucht

J - trucht



Trening 4 – HI

Sprawdzian Pruszków

Sędziowie – SDS

Asystenci – ARIET

Jeśli w weekend masz mecz, trening 4 zamień z treningiem 3

Trening 3 przed meczem – 2 serie po 3 okrążenia