

TRENING
27 kwietnia – 3 maja 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 ;)

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku

	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.
	Pompki – tyle, ile dasz radę

Trening 3 - RSA

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

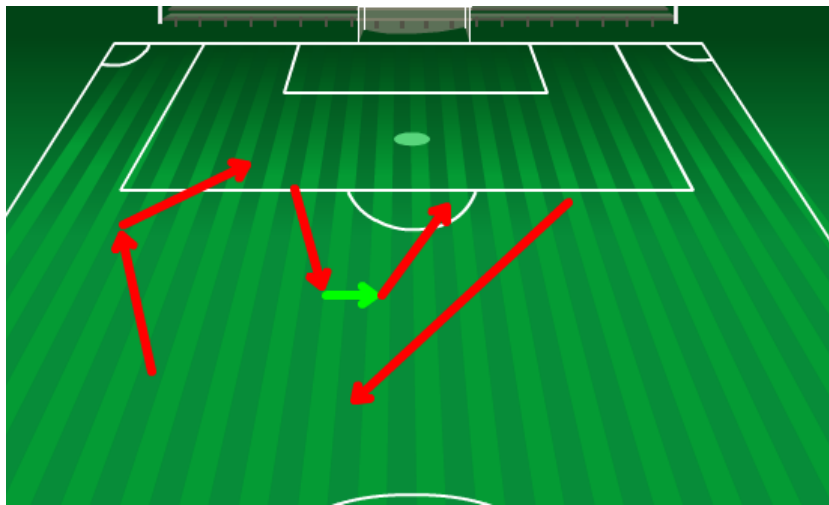
RSA

Sędzie:

3 serie jak na rysunku

Jedna seria to 2 okrążenia (6 sprintów)

W każdej serii jest inna długość odcinków



I seria:

2 okrążenia jak na rysunku (czyli 6 sprintów)

Odcinki:

- sprint 10+10m,
- sprint 10m dostawny 5m, sprint 10m,
- sprint 20m

II seria:

2 okrążenia jak na rysunku (czyli 6 sprintów)

Odcinki: sprint 15+15m, sprint 15m dostawny 5m, sprint 15m, sprint 30m

III seria:

2 okrążenia jak na rysunku (czyli 6 sprintów)

Odcinki: sprint 20+20m, sprint 20m dostawny 20m, sprint 20m, sprint 40m

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – 25sekund

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Asystentki:

3 serie.

Jedna seria to 6 sprintów:

2 x sprint po prostej

2 x sprint, dostawny, sprint

2 x sprint, dostawny, sprint w drugą stronę

W każdej serii różne odcinki.

W I serii:

sprint 20m, (prosty odcinek)

sprint 10m, dostawny 5m., sprint 10m

W II serii:

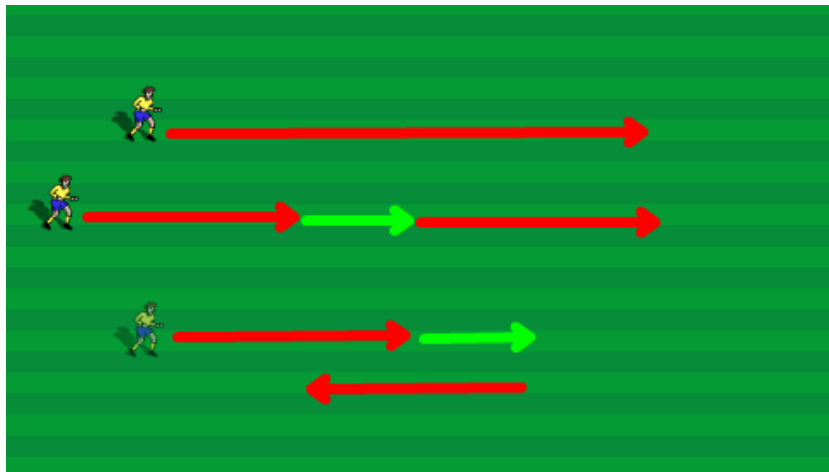
sprint 25m, (prosty odcinek)

sprint 12m, dostawny 5m., sprint 12m

W III serii:

sprint 30m, (prosty odcinek)

sprint 15m, dostawny 5m., sprint 15m



Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – 25sekund

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

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(dzień przed meczem): 2 serie

Dla grupy -2 (2 dni przed meczem): 3 serie

Szybkość

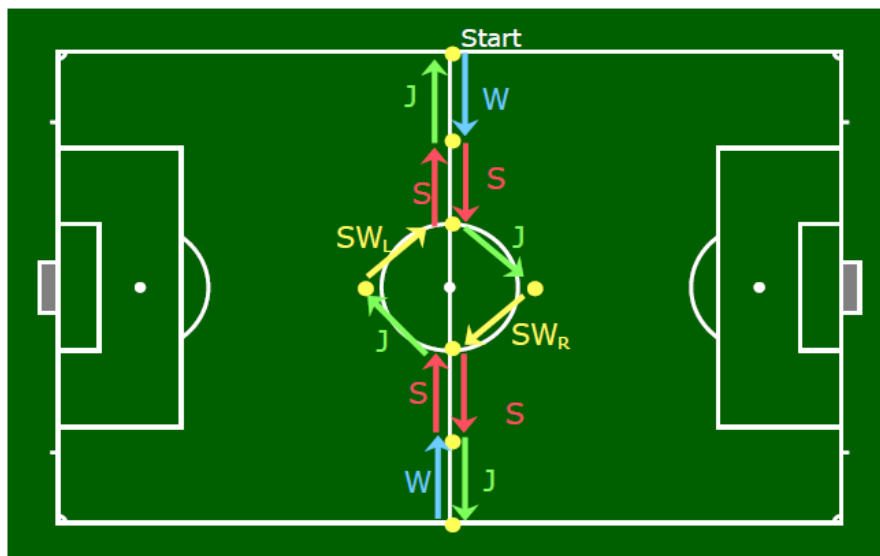
Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie