

TRENING
30 marca – 6 kwietnia 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

Prewencja - 2 serie jak : 6 minut mięśni brzucha:

https://www.youtube.com/watch?v=JnlGg_YSD14

Trening 3 - RSA/Wytrzymałość szybkościowa

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/Wytrzymałość szybkościowa:

Sędziowie:

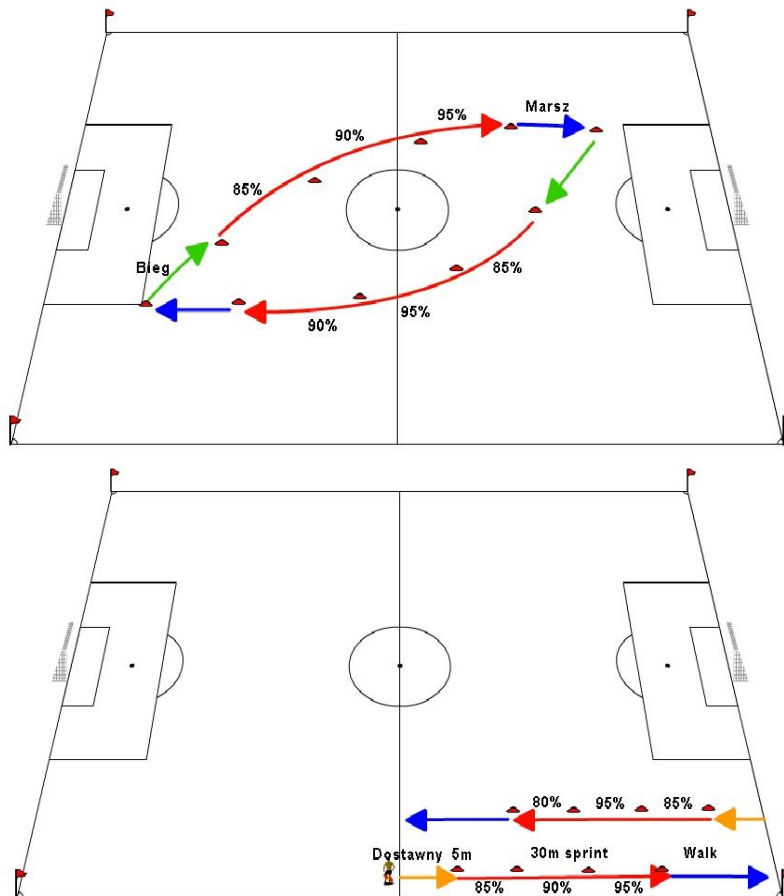
3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

Przerwy między sprintami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością !!!
– prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' 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

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

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku

Przerwy pomiędzy sprintami – 1'

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Sędziowie:

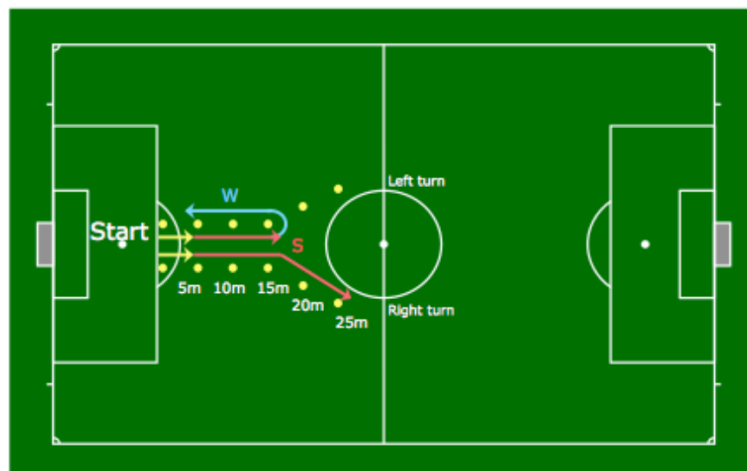
2 serie

Jedna seria to 6 sprintów:

10m, 15m, 2 x 20m , 2 x 25m (odcinki 20 i 25m ze zmianą kierunku)

Przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w spokojnym marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 5 minut



Asystenci:

Tak jak sędziowie, ale po prostej

Trucht 5'; Rozciąganie