

TRENING

6 października – 12 października 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 ;)

Prewencja - 2 serie jak : 6 minut mięśni brzucha:

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

Trening 3 - Szybkość wydłużona

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 wydłużona

Sędziowie:

8 x 80m

8 x 60m

8 x 40m.

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami 1'30''

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Prędkość – szybko, ale z zapasem prędkości

Asystenci:

6 x 40m

6 x 30m

3 x CODA z flagą. (10-8-8-10m.),

3 x CODA z flagą. (8-6-6-8m.),

3 x CODA z flagą. (8-4-4-8m.),

Wszystkie przerwy pomiędzy przyspieszeniami – 1'30''

Przerwy między seriami – 5'

Prędkość – postaraj się biegać rytmicznie, blisko sprintu ale z zapasem prędkości. Ładnie technicznie.

Rozbieganie 5' +
Stretching i rolowanie

Trening 4 – Sprawdzian SDS

Grupa sędziów która przyjeżdża do Pruszkwa – biegamy SDS (wersja z rozgrzewką) – sędziowie oraz ARIET - asystenci

Trening 4 – Szybkość

Pozostali którzy mają mecze:

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

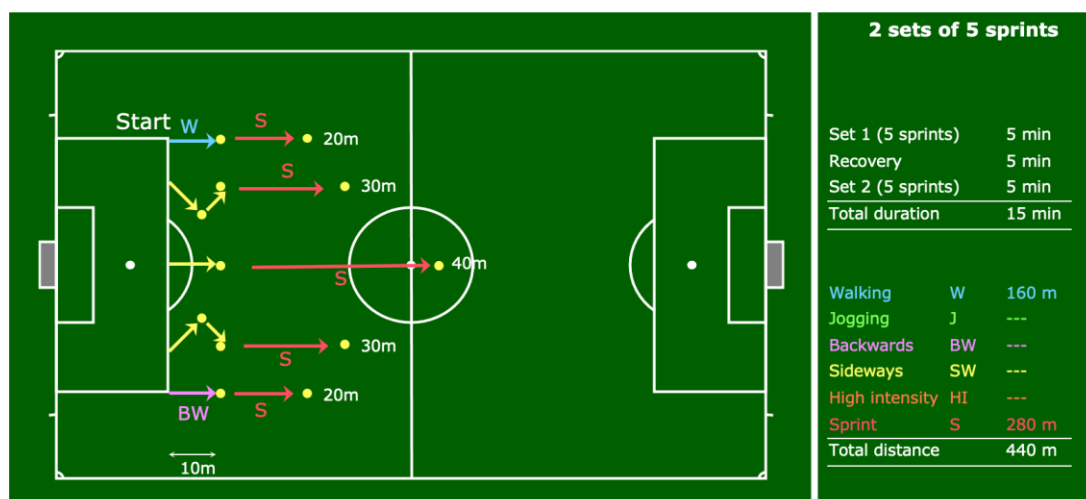
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku

Przerwy pomiędzy sprintami – 1'

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa - tyłem



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 5'; Rozciąganie