

TRENING
2 listopad – 8 listopad 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

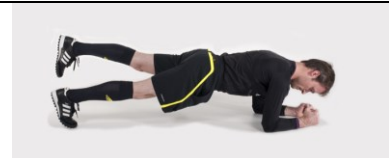



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'45'' – skończ po 5'15''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	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
	Marsz w wypadzie w przód na odcinku 10m.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

2 Trening +3 lub -3

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

Rozciąganie

Wytrzymałość szybkościowa

2 serie po 12 sprintów (6 okrążeń tak jak na rysunku poniżej – zrób ten trening na boisku do futsalu, lub też ustaw trening na prostej. Dystans sprintu 25m.).

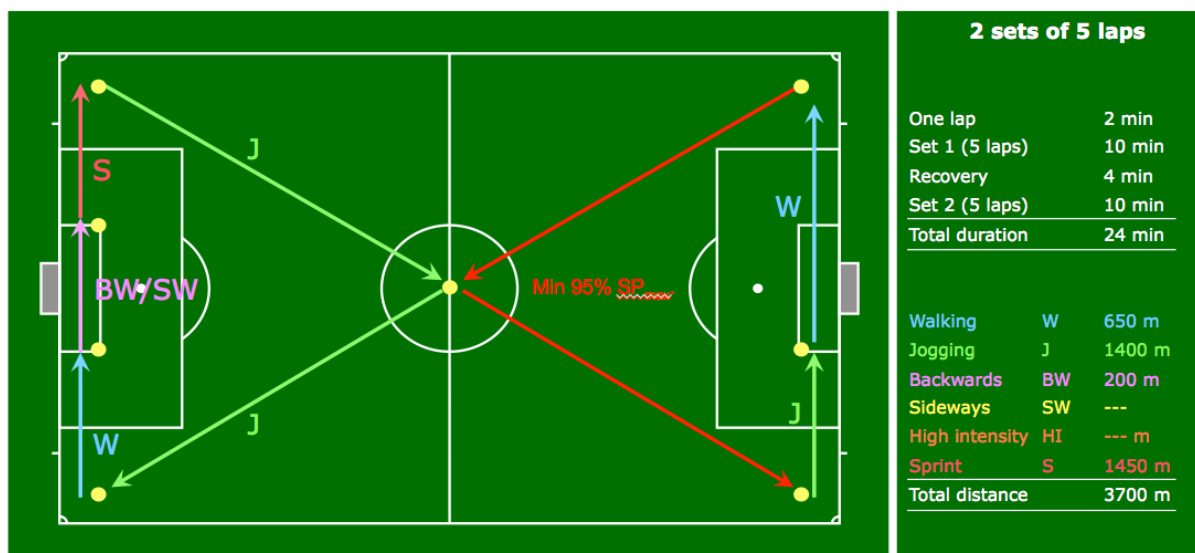
Strzałka:

zielona – spokojny bieg

Niebieska – marsz

Fiolet – tyłem lub dostawny

Czerwona – sprint



Prędkość – szybko ale z lekkim zapasem

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia i Odnowa – basen / masaż...

Lub

Bieg zmienny – niska intensywność.

10' biegu z niską intensywnością

15' biegu z niską intensywnością + przyspieszenia: w trakcie 15 minut wykonaj 10 ćwiczeń: dostawny, przekładanka, skipy itp... na odcinkach około 20m. Po ćwiczeniu kontynuujesz bieg z niską intensywnością
 10' biegu z niską intensywnością
 + rozciąganie, rolowanie

4 Trening (-1 lub -2)

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 na dogrzanie

Szybkość:

2 serie:

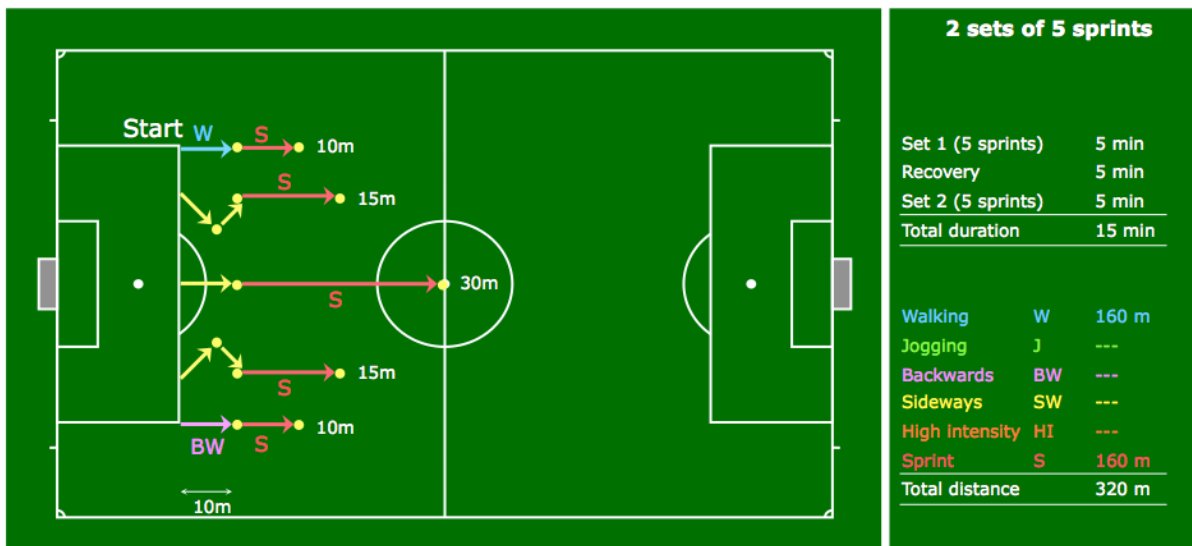
Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych dynamicznym na odcinku 5m startem tak jak na rysunku poniżej.

Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie