

**TRENING**  
**7 marzec – 13 marzec 2022**





**Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Pomiędzy zrób krótką przerwę na rozciąganie

Prędkość: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

	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
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

2 do 4 serii jak na rysunku powyżej – tam gdzie ćwiczenie jest asymetryczne ćwicz obie strony.

Pomiędzy seriami – 60 sekund

## Trening 2 – Wysoka intensywność

### Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 60m. przyspieszenie

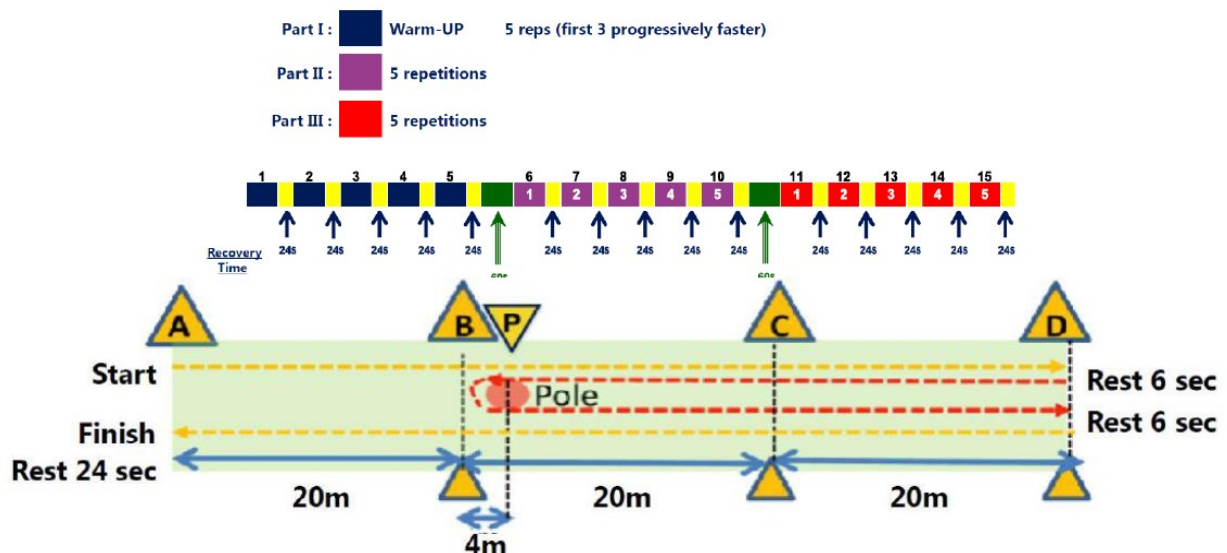
Rozciąganie

### Wysoka Intensywność

### Sędziowie

Trening SDS

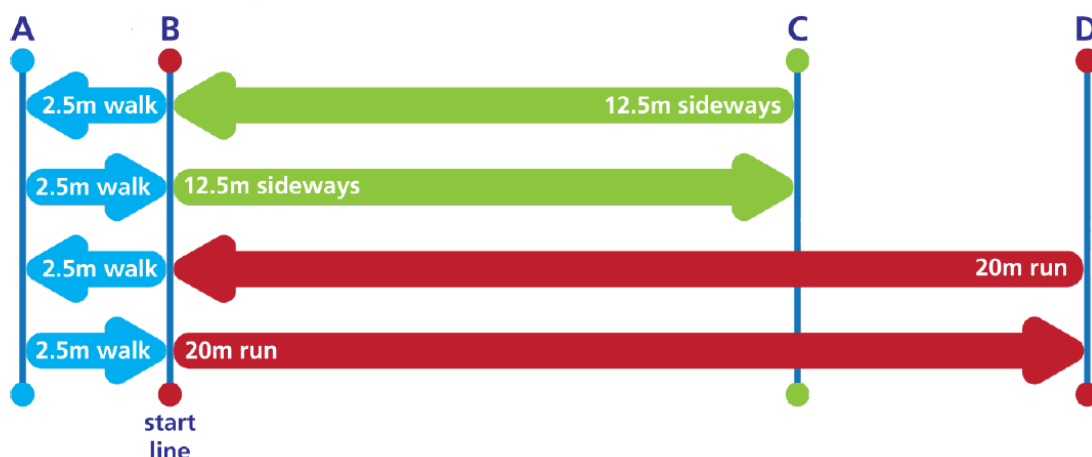
Zrób 3 serie tak jak podczas testu, ale wydłuż przerwę pomiędzy seriami do 4 minut



Test składa się z 3 serii.

- Pierwsza seria jest rozgrzewkowa. Początek jest wolny i z każdym kolejnym powtórzeniem czasy na przebiegnięcie odcinka są co raz krótsze.
- Kolejne 2 serie są już ze stałą prędkością
- Każda seria to 5 powtórzeń:
  - Bieg 60m. (Single)
  - Przerwa 6 sekund
  - Bieg 2 x 36m. Z nawrotem w połowie (obiegnięcie pachołka) (Double)
  - Przerwa 6 sekund
  - Bieg 60m. (Single)
  - Przerwa 24 sekundy
- Pomiedzy seriami jest przerwa: 24 sekund + 60 sekund
- Ustaw pachołki tak jak na grafice co 20m. Podczas biegu będziesz słyszał bipy które ułatwią ci utrzymanie odpowiedniej prędkości. Jeśli biegiesz z odpowiednią prędkością bip powinieneś usłyszeć na wysokości pachołka.

## Asystenci – ARIET – najdalej jak możesz – biegnij dopóki mieścisz się w bipach



### Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1,470 metres
2. Category 2: level 15.5-3 / 1,275 metres
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1,080 metres

### Link do pobrania bipów do obydwu testów:

<https://we.tl/t-fUQVfnjhvO>

## Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

lub

rozbieganie 30 minut + prewencja kontuzji z treningu nr 1 + rolowanie

## 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

2 serie:

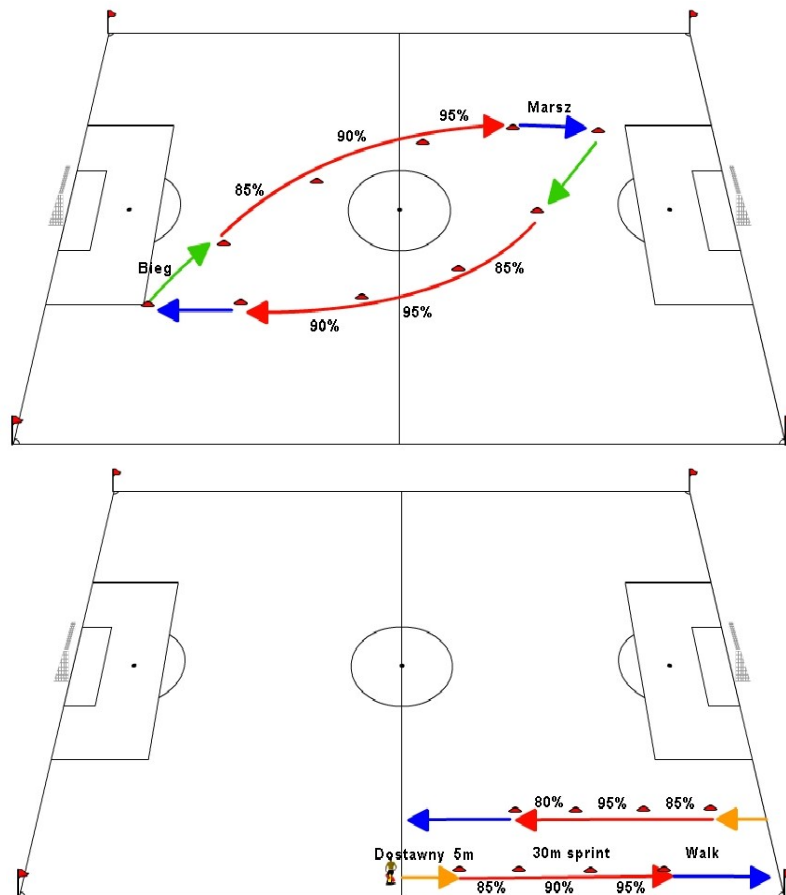
Jedna seria to 5 sprintów na odcinku 30m (zmiana prędkości co 10m)

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

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



Trucht 5' + Rozciąganie