

TRENING *14 luty – 20 luty 2022*

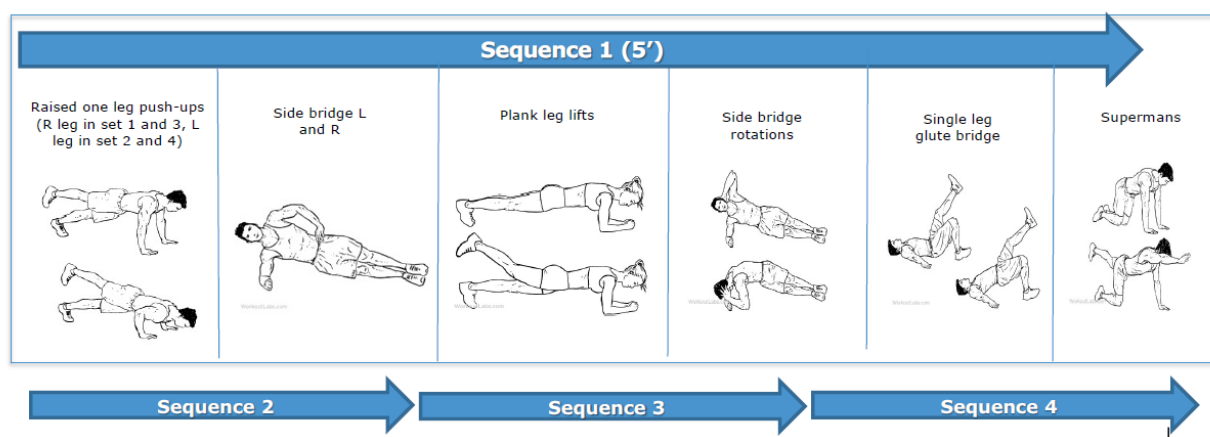
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

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.

Z planów kobiecych FIFA:



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

Czas każdego ćwiczenia około 30'', lub do zmęczenia

Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Średnia 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

Średnia intensywność

Sędziowie 3 serie po 10'

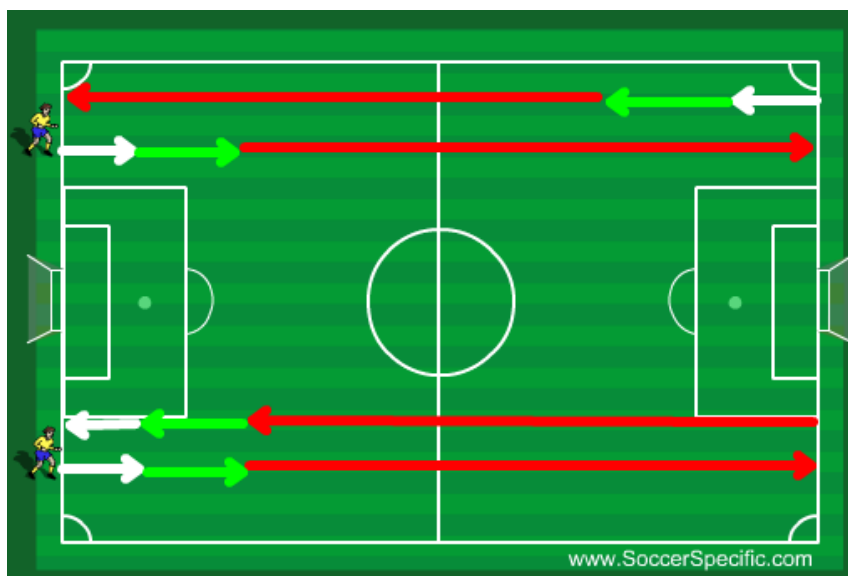
Asystenci 3 serie po 8'

I seria: 8' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 75m bieg za średnią intensywnością (około 16 do 17'')

II seria: 8' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 2 x 75m bieg za średnią intensywnością (150m - około 32 - 34'') + bieg 10 sek + marsz 10 sek

III seria: 8' interwału: na zmianę ćwiczenie z serii I i II

Przerwy między seriami – 4' truchtu



Tętno – do 86% twojego tętna maksymalnego

Trucht 5' Rozciąganie

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 na dogrzanie

Szybkość (z planów FIFA):

2 serie.

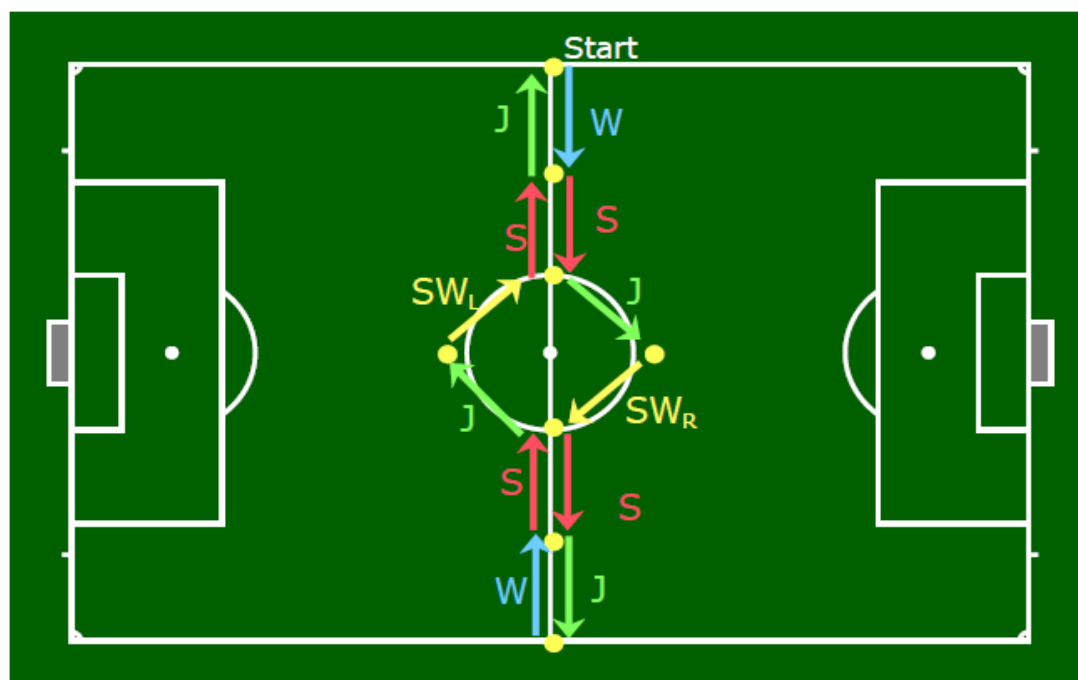
Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie