





**TRENING**  
**16 Sierpień – 22 Sierpień 2021**

**Trening 1 - Niska intensywność**

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

Rolowanie, rozciąganie

+ 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
	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.

**Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata**

**Trening 3 – Wydłużona szybkość**

**Rozgrzewka**

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

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

3 x 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

## **Wydłużona szybkość**

*Pierwsze odcinki biegaj wolniej i luźniej. Z każdym odcinkiem staraj się biegać szybciej.*

Sędziowie:

6 x 100m – przerwy 60''. Od 16'' na pierwszych odcinkach do 13,5'' na ostatnich

Przerwa 5'

7 x 80m – przerwy 60''. Od 12'' do 10,5''

Przerwa 5'

7 x 60m – przerwy 60''. Od 9'' do 8''

Asystenci:

6 x 80m – przerwy 60''. Od 12'' do 10,5''

Przerwa 5'

8 x 60m – przerwy 60''. Od 9'' do 8''

Przerwa 5'

6 x CODA test – przerwy 60''. Od 10,5'' do 9,5''

Trucht 5' Rozciąganie,

## **Trening 4 - Odnowa**

**Basen, masaż itp..**

## **Trening 5 – 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.

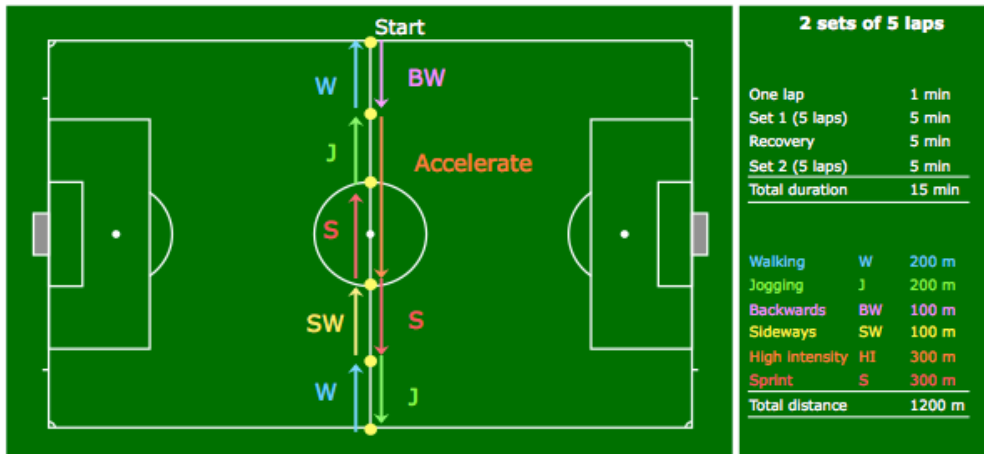
3 x 20m przyspieszenie

### **Szybkość**

2 dni przed meczem: 2 serie po 5 okrążeń

1 dzień przed meczem: 2 serie po 4 okrążenia

Przerwy między seriami – 5'



Trucht 5', Rozciąganie