

TRENING **18 kwiecień – 24 kwiecień 2022**

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

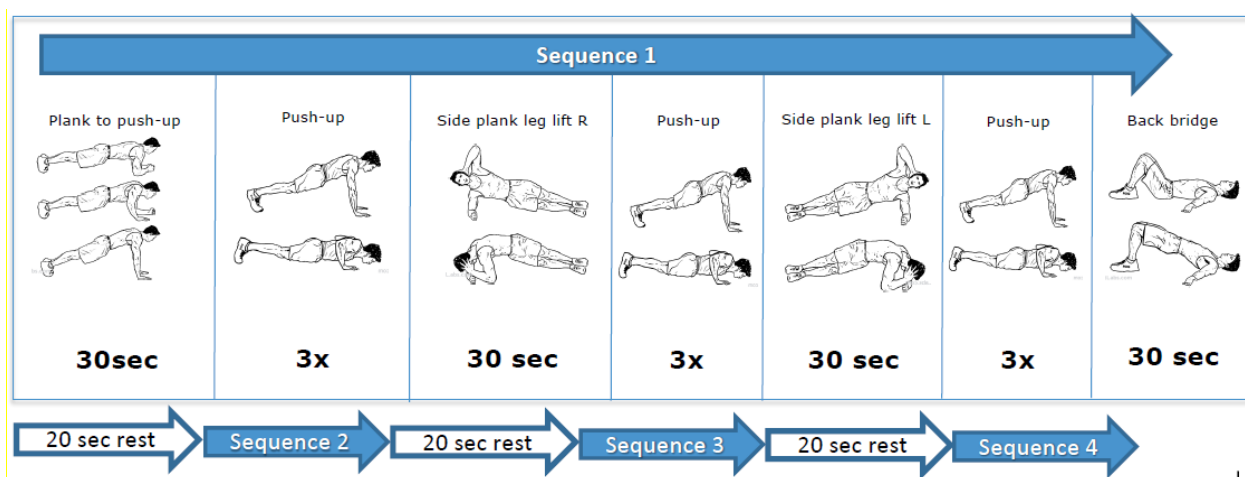
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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.

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku poniżej – jak możesz bez przerw pomiędzy ćwiczeniami

W ćwiczeniach asymetrycznych po 30'' każda strona



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Średnia intensywność

3 serie.

I seria:

4 x (1' bieg ze średnią intensywnością + 1' bieg z niską intensywnością)

Przerwa 4'

II seria:

6 x (45'' bieg ze średnią intensywnością + 45' bieg z niską intensywnością)

Przerwa 4'

III seria:

8 x (30'' bieg ze średnią intensywnością + 30' bieg z niską intensywnością)

Średnia intensywność – prędkość około 24''/100 (15km/h) lub tętno do 86% tętna max

Niska intensywność – prędkość około 33 - 36''/100 (11 - 10km/h) lub tętno do 76% tętna max

Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 3 – Siła lub niska intensywność

1 godzina treningu obwodowego/tabaty/siłowni lub tak jak trening nr 1

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

Zwinność + Szybkość (z planów FIFA):

Zwinność

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa – tyłem

2 x 3 okrążenia jak na rysunku

Przerwa pomiędzy 3 minuty

Przerwa 5'

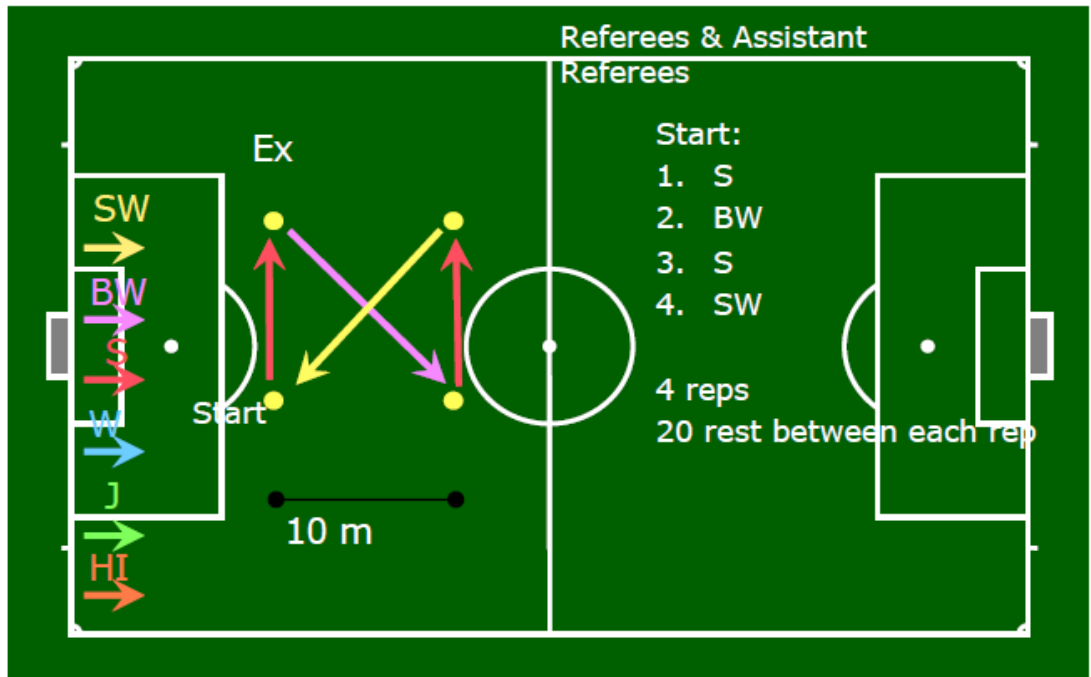
Szybkość

2 serie:

10, 20, 30, 40m

Przerwy – powrót marszem

Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty



Trucht 5'; Rozciąganie