

TRENING

24 styczeń – 30 styczeń 2022

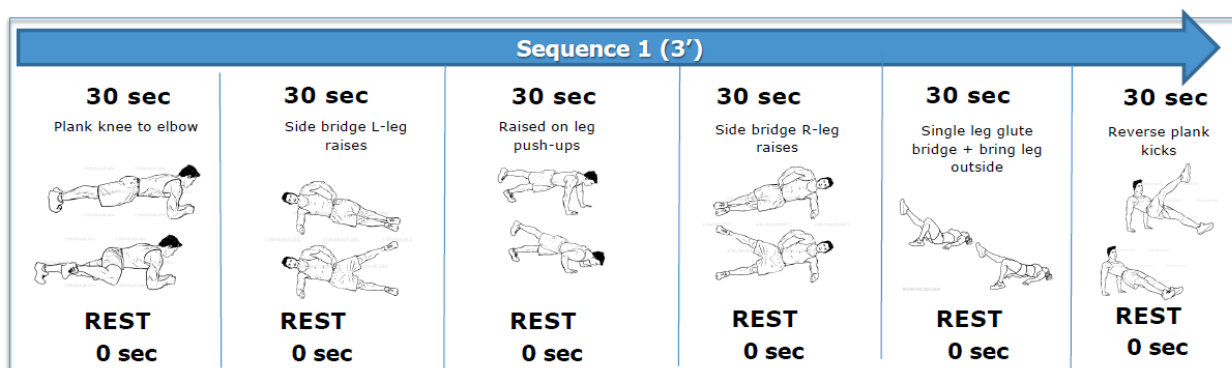
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

50 do 55 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,
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

3 serie.

Jedna seria to 5 do 6 okrążeń testu interwałowego

Przerwy między odcinkami: w I – 18'', II serii – 15'' a w III serii w zależności on sił 15 lub 18''

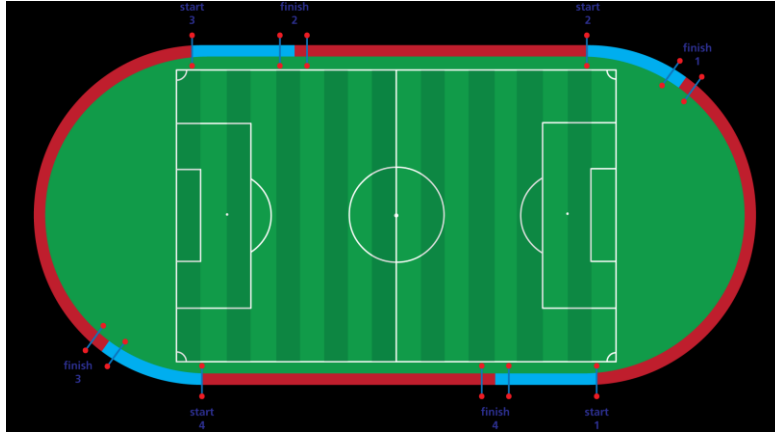
Asystenci

3 serie.

Jedna seria to 5 okrążeń testu interwałowego

Przerwy między odcinkami: w I serii – 18'', w II serii – 20'' a w III serii w zależności on sił 20 lub 18''

Przerwa między seriami – 4'






Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie bardzo maksymalny).
Tętno max do 93%

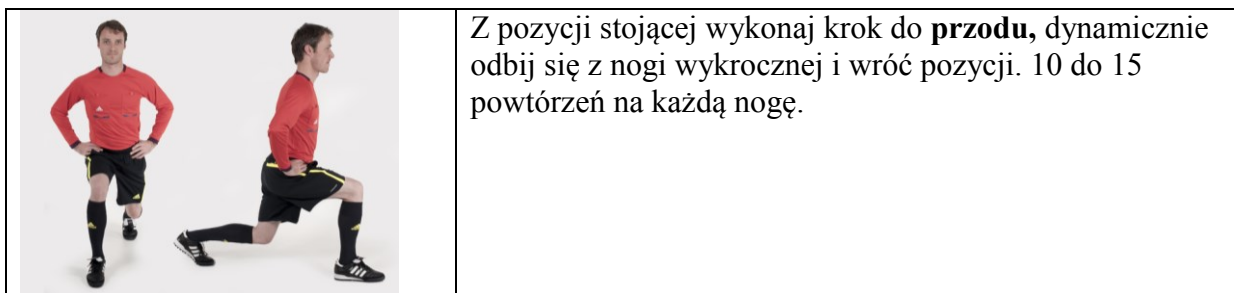
Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia lub rozbieganie 45 minut + prewencja kontuzji

Prewencja kontuzji – 3 serie

	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
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.



Trening 4 – Szybkość wydłużona

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

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

Szybkość:

Sędziowie:

8 x 60m – spokojnie i ładnie technicznie: po 9.00

8 x 40m – powyżej 6.00

8 x 40m – z zapasem prędkości (zwłaszcza jeśli będzie b.zimo)

Asystenci:

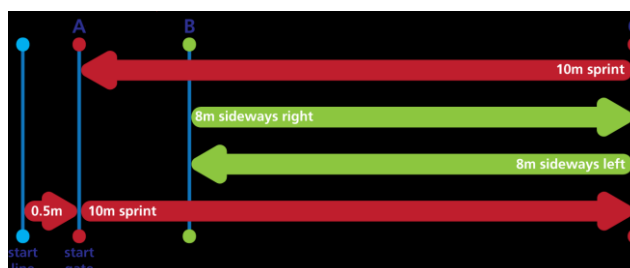
I seria: 8 x 40m – przerwy 60'' – powyżej 6.00

II seria: 8 x 30m – przerwy 60'' – powyżej 4,70

III seria: 6 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00 – pierwsze odcinki wolniej i technicznie.

Kolejne co raz szybciej. – Jeśli nie będzie warunków do zrobienia CODA to proszę zrobić jeszcze jedną serię 8x30m

Przerwa między seriami – 5'



Trucht 10' + rozciąganie