

TRENING
24 października – 30 października 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność 30 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.






Rozciąganie,

Prędkość:

Futsal: zacznij po 6'00'' – skończ po 5'30''/km.

Prewencja kontuzji – 3 serie

Prewencja kontuzji – 3 serie lub Zdrowe Plecy

	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
	10 pompek. W każdej serii inna wersja (inne ustawienie ramion: szerokie, wąskie, po przekątnej)
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	Wykonaj 10 - 15 powtórzeń

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

Trening 3 – RSA

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

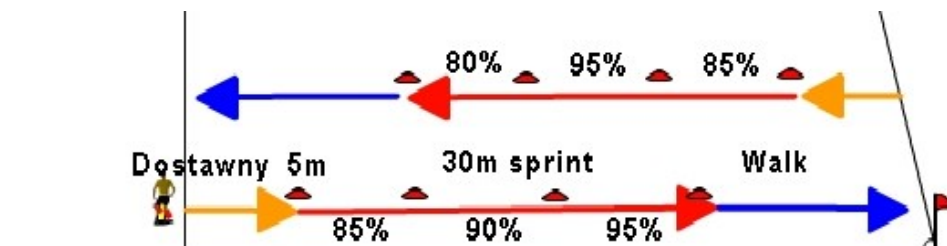
3 serie:

Jedna seria to 6 sprintów ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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



Trucht 5'

Rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

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

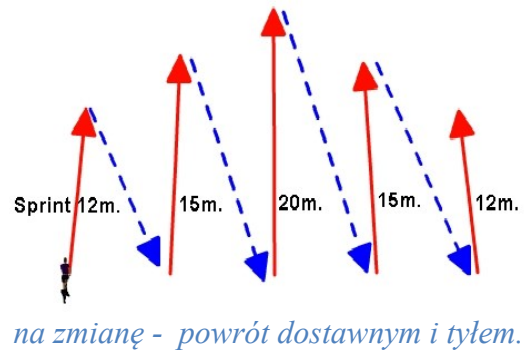
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość:

3 serie – przerwy pomiędzy sprintami 45''
Przerwa między seriami 5'



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.
Trucht 5'; Rozciąganie