

# TRENING

## 31 styczeń – 6 luty 2022

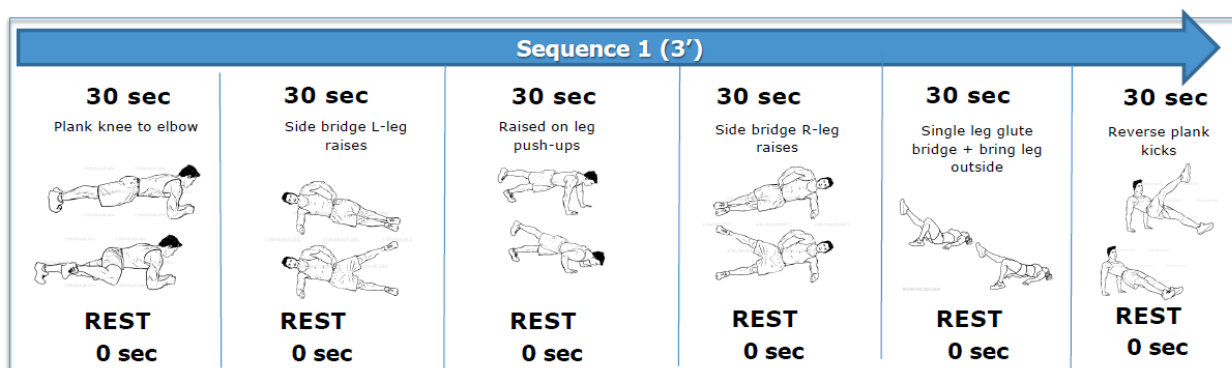
### Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

#### 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,  
Pomiędzy seriami – 60 sekund

### Trening 2 – Szybkość

#### 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

#### Sędziowie/Asystenci – Szybkość

3 serie:

I seria

6 x (Nabieg 5 metrów (zielona strzałka), sprint 10m (czerwona strzałka), bieg 10m, sprint 10m, bieg 10m, sprint 10m. Powrót w marszu 1 minuta)

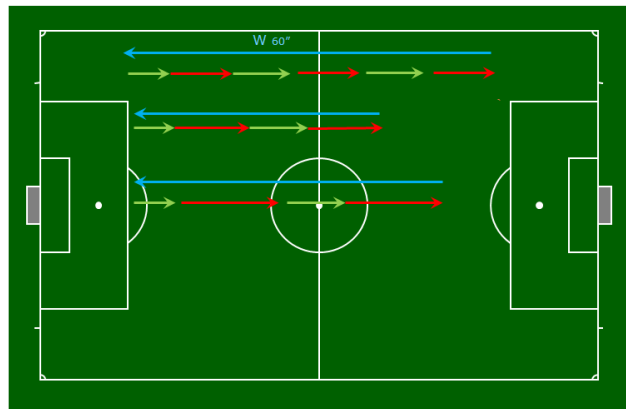
II seria

6 x (Nabieg 5 metrów (zielona strzałka), sprint 15m (czerwona strzałka), bieg 10m, sprint 15m. Powrót w marszu 1 minuta)

III seria

6 x (Nabieg 5 metrów (zielona strzałka) , sprint 20m (czerwona strzałka), bieg 10m, sprint 20m. Powrót w marszu 1 minuta)

*Zaakcentuj za każdym razem (dynamiczna praca ramion) moment kiedy rozpoczynasz każdy sprint.*



Przerwa między seriami 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

### Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia lub rozbieganie 30 minut + prewencja kontuzji

**Prewencja kontuzji – 3 serie**

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



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

## 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:

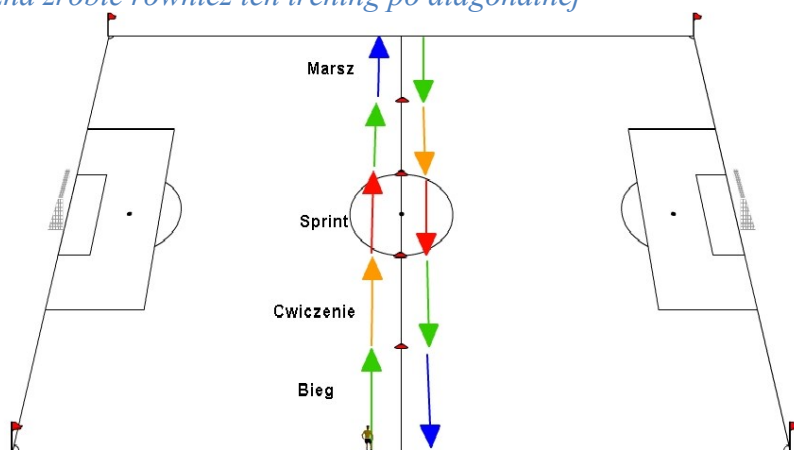
#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

*Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej*



Trucht 5'; Rozciąganie