

TRENING

13 Styczeń – 19 Styczeń 2020

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

60' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Przerwa 5' – rozciąganie

Prędkość – od 5'00'' do 5'20''/km. Zaczynaj wolniej, skończ szybciej.

2 – 3 serie:

Ćw. nr 1: – utrzymaj pozycję 60'' – 90''



Ćw. nr 2: – utrzymaj pozycję 30'' do 45''



Ćw. nr 3: Wykonaj krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



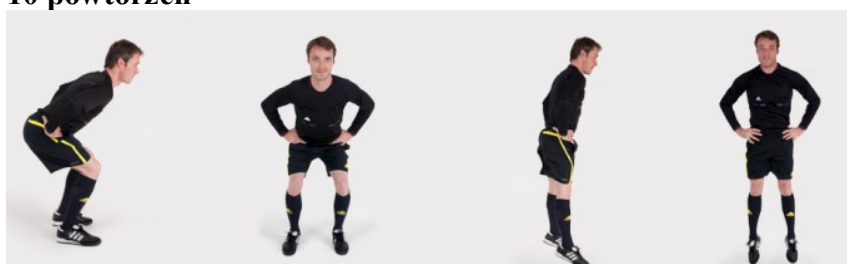
Ćw. nr 4: Wykonaj krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)



Ćw. nr 5: Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.

10 powtórzeń



Ćw. nr 6: Pompki – 30

Ewentualnie, jeśli masz taką możliwość, po rozbieganiu, zamiast siły w takiej formie jak rozpisałem – siłownia lub fitness.

2 Trening

Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe

3 Trening

Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących – dostawny, przekładanka skipy etc..._

Rozciąganie

Szybkość

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

6 x 40m – po 6.00

6 x 40m – od 6.00 do 5.60 – z każdym odcinkiem biegaj coraz szybciej

Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' + rozciąganie

4 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna

5 Trening

Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących – dostawny, przekładanka skipy etc..._

Rozciąganie dynamiczne

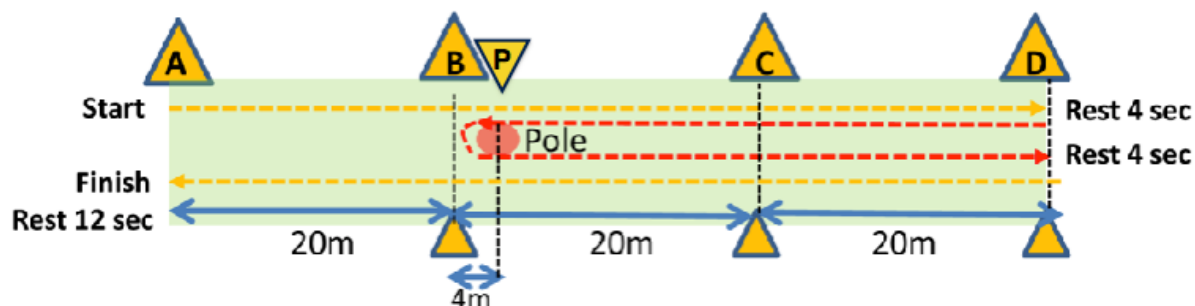
2 x 40m po 6.00

Przerwa 6'

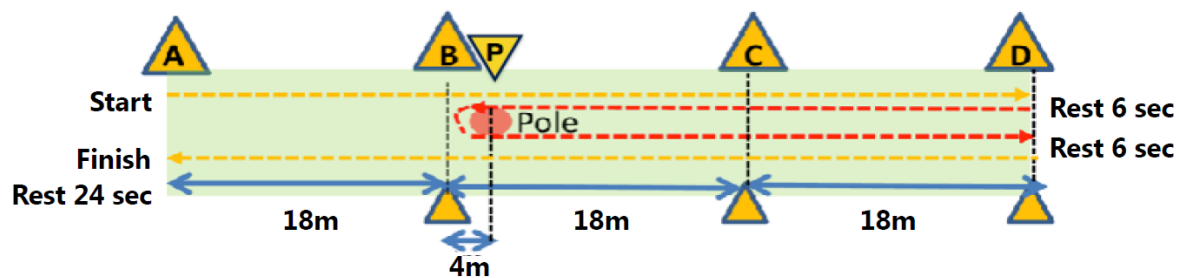
Wysoka intensywność:

SDS – UEFA TEST

Panowie:



Panie:



Trucht 5'

Rozciąganie

6 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom UEFA 20

15' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Ventral strength



Instructions:

Start from the "plank" position; elbows right under your shoulder, hands towards each other. Use your core muscles and keep the in-line position. Then, one leg (extended) and the opposite arm are (flexed or extended) lifted without compensations in the pelvis. First the left side – hold it 15 sec- come down and then the right one 15 sec. position

Score:

- 0. Both sides 15 sec
- 3. Not able without compensations
- 5. Not able to perform the test

Point of failure:

- Unable to perform 15 sec
- Compensations
- Falling down and losing position

Dorsal strength



Score

0.



3.



5.



Instructions:

Lie on your back with feet on the floor, hip width apart and your knees bent. Your arms should rest 45° next to your body. Pull your hips up until your body forms a diagonal from knees to chest. Then extend 1 leg on hip width. Hold the position and move your leg firstly 5x up and down without touching the floor and losing balance/position. Subsequently 5x to the outside (abduction max 45°) without any compensation of your core or pelvis.

Score:

- 0. Perform 5x up and down and to the outside without compensations or losing position
- 3. Not able to perform the outward movement 5x without compensations
- 5. Not able to perform the up and down movement 5x without compensations

Point of failure:

- Cut-offs
- Losing Balance & Position
- compensations

Lateral strength



Instructions:

Lie on your side with feet on the floor while leaning on one elbow right under your shoulder. Use your core muscles and pull your hips up until your body forms a diagonal from knees to chest. The upper leg is lifted without compensations in the pelvis. Bring the upper leg 10 times to your chest by flexing your hip and knee without losing your position in a consistent rhythm. Then keep the in-line position for the remaining time until 30 sec.

Score:

- 0. 10 times knee to chest & Hold for 30 sec
- 3. With compensations
- 5. Not able to perform the test

Point of failure:

- Unable to bring upper leg 10x to chest and hold for 30 sec
- Compensations
- Losing position



One Leg Squat



Instructions:

Stand on one leg with slightly flexed knee and perform a unipodal squat until maximum 90° in your knee. First left leg subsequently your right leg. Repeat the movement 8 times without losing balance. Test leaders focus on the latest attempts

Score:

- 0. Good performance
- 3. With corrections
- 5. Knee valgisation

Point of failure:

- Good performance
- With corrections
- Knee valgisation



7 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna / Masaż