




**TRENING**  
**29 Marzec – 4 Kwiecień 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

	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
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	20 – 30 pompek. I seria: Klasyczna pompka. II seria: Łokcie blisko tułowia. III seria: Dłonie ustawione po przekątnej (jedna ręka poniżej a druga poniżej ramienia).

**2 Trening**

**Wolne lub Tabata/Trening obwodowy**

Na grupie „fit sedzia” do pobrania będzie we wtorek II edycja tabaty z klipami z meczy

**Trening (+3)**

**Rozgrzewka**

10' 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 40m przyspieszenie

## RSA/Wytrzymałość szybkościowa – na boisku lub w terenie:

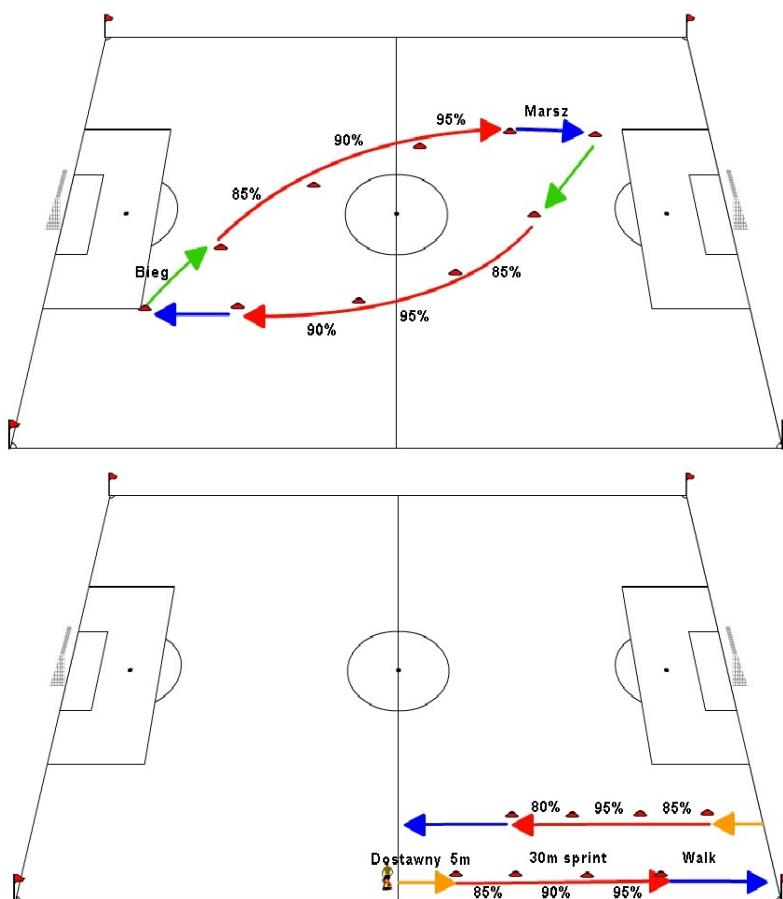
### 3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

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



Trucht 10' Rozciąganie

## 4 Trening:

Jeśli trening nr 2 był dniem wolnym – zrób tabatę, trening obwodowy, siłownię  
Lub

Rozbieganie + ćwiczenia z treningu nr 1

## 5 Trening (-2 lub -1)

### 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

### Szybkość:

#### Dla grupy -1

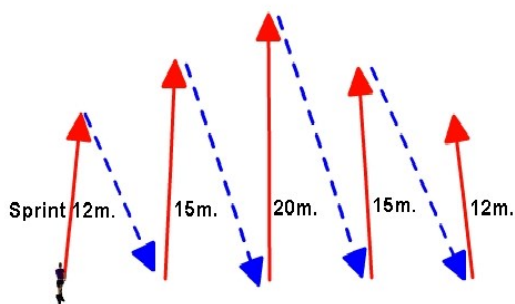
2 serie – przerwy pomiędzy sprintami 45''

Przerwa między seriami 5'

#### Dla grupy -2

3 serie – przerwy pomiędzy sprintami 30''

Przerwa między seriami 4'



*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.*

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Przerwa 4'

Sędziowie: 6 x 50m – z zapasem prędkości

Asystenci: 6 x 30m – z zapasem prędkości

Trucht 5'; Rozciąganie