

**TRENING**  
**7 listopada – 13 listopada 2022**

**Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

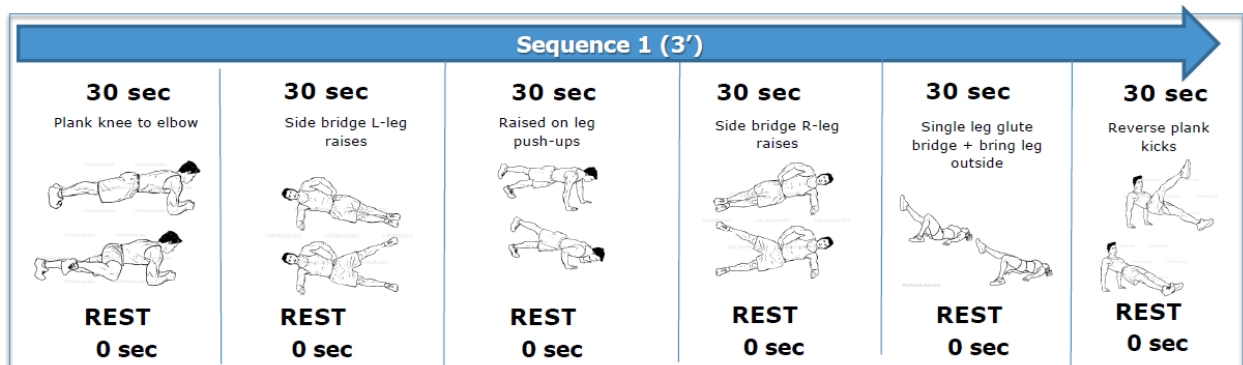
**Niska intensywność** 30 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 5'15''/km.

**Prewencja kontuzji – 3 serie**



2 do 3 serii jak na rysunku powyżej,

**Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata**

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

**Trening 3 – 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 FUTSAL:**

Każda seria tylko 4'

I seria: 4' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (5'/km), 20'' bieg (3'20''/km – 20''/100m)

II seria: 4' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'/km), 30'' bieg (3'20''/km – 20''/100m)

III seria: 4' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (5'/km), 20'' bieg (3'20''/km – 20''/100m)

IV seria: 4' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'/km), 30'' bieg (3'20''/km – 20''/100m)

Intensywność - do 93% twojego tętna maksymalnego  
Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej

Przerwa między seriami –4’

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:

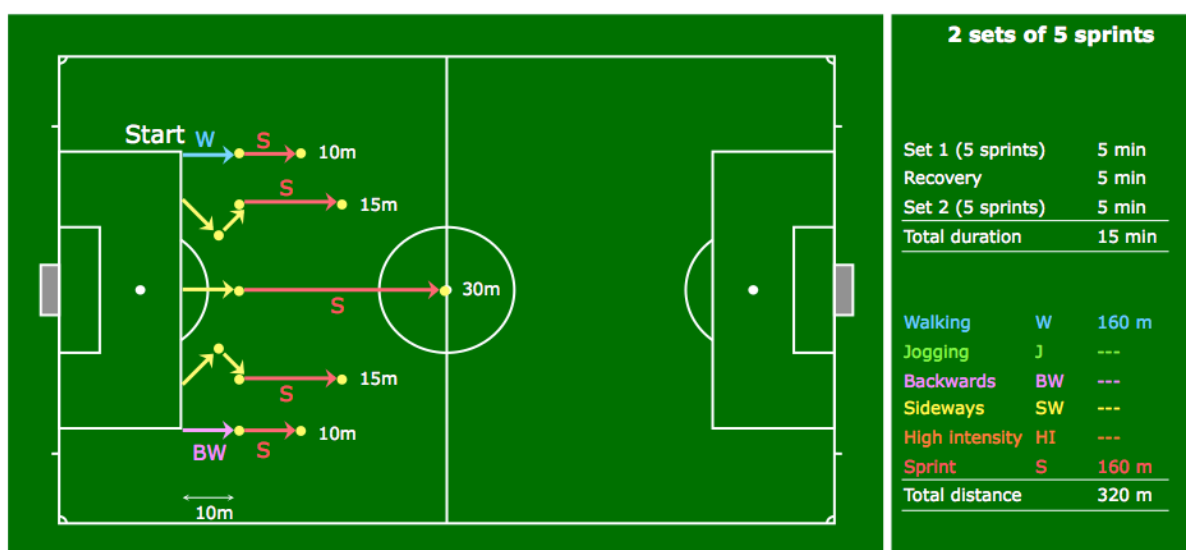
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Rozpocznij każdy sprint dynamicznym startem na odcinku 10m.

Niebieski – marsz

Żółty – dostawny

Fioletowy – tyłem



Przerwy między odcinkami – 60’’

Przerwa między seriami – 4’

Trucht 5’

Rozciąganie