

TRENINGI INDYWIDUALNE  
Zespół Szkół Prywatnych w Opocznie klasa VII

Treningi indywidualne 26.04 - 3.05. 2020			
26.04	wolne	Po 11 treningach należy się odpoczynek!:)	0
27.04	Siła	1) Trening siły: <a href="https://youtu.be/ILBFVbSlv_8">https://youtu.be/ILBFVbSlv_8</a> : “10 pompek” x 2. Pozostałe ćwiczenia wykonujemy 3 serie: przysiad bułgarski 16 x na nogę -dynamicznie, podciągnięcia 12, mm. dwugłowe- wersja jednoonóż 12x na nogę, ćw biceps - 16, triceps 16. 2) Trening techniki fundamentalnej: <a href="https://youtu.be/oOJbLT243Is">https://youtu.be/oOJbLT243Is</a>	45’ 60’
28.04	Skoczność	1) Trening plyometrii. 2) 35 dzień “6-stek” (wszystkie ćwiczenia wykonujemy dynamicznie)	30’ 45’
29.04	Szybkość	1) Trening szybkości połączony z prowadzeniem piłki.	60’
30.04	Siła	1) Trening siły . 2) 36 dzień “6-stek”	45’ 45’
1.05	Szybkość	1) Trening szybkości lokomocyjnej. 2) Trening żonglerki.	45’ 60’
2.05	WS	1)Trening biegowy.WS: (2 min bieg 175u/m - 15 s marsz-5s Vmax-10s trucht-10s marsz-5sVmax-15s trucht- 2 min bieg 175 u/m-przerwa 1’x 6 , przerwa 5 min (jeszcze raz to samo) x6 2) 37 dzień “6 Weidera”	100’ 25’
3.05	wolne	Dwa ciężkie tygodnie za nami. Mam nadzieję że w kolejnym się spotkamy! :) !	0

Rozgrzewka przed treningiem siłowym:

- 5’ trucht z ćwiczeniami: wymachy ramion (górną-dół, do boku), krążenia ramion, krok odstawno-dostawny, skipping A, C. marsz z wy krokami w przód
- 4’ Deski (30 sekund): przodem, każdym bokiem, tyłem, tyłem z podnoszeniem nóg.

Przed pozostałymi treningami rozgrzewka 5’ w truchcie + 4’ rozciąganie dynamiczne.

Po zakończonych treningach biegowych pamiętajcie o rozciąganiu statycznym ( w siadzie, leżeniu, rozkroku, wykroku itp.)

**Tylko systematyczna, codzienna praca przyniesie pożądany efekt. Bądź lepszy od innych!**

**Wróćmy silniejsi!**

**POWODZENIA!!!**