

## Plan treningów indywidualnych Klasa VII ZSPryw

Pamiętajcie przed każdymi zajęciami o prawidłowej rozgrzewce.

3.05	wolne	Po 11 treningach należy się odpoczynek!:) )
4.05	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 jednonóż 12x na nogę, ćw biceps - 16, triceps 16. 2) Trening techniki fundamentalnej: <a href="https://youtu.be/oOjBLT243Is">https://youtu.be/oOjBLT243Is</a>
5.05	Skoczność	1) Trening plyometrii. 2) 38 dzień “6-stek” (wszystkie ćwiczenia wykonujemy dynamicznie)
6.05	Szybkość	1) Trening szybkości połączony z prowadzeniem piłki (film wkrótce).
7.05	Siła	1) Trening siły . 2) 39 dzień “6-stek”
8.05	Szybkość	1) Trening szybkości lokomocyjnej. 2) Trening żonglerki.
9.05	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) 40 dzień “6 Weidera”
10.05	wolne	Dwa ciężkie tygodnie za nami. Mam nadzieję że w kolejnym się spotkamy! :) !
11.05	Siła	1) Trening siły <a href="https://youtu.be/ILBFVbSlv_8">https://youtu.be/ILBFVbSlv_8</a> - zaczynamy i kończymy serią pompek, razem robimy 100. 2) Technika. W każdym ćwiczeniu robimy po 20 żongerek na nogę: stopą poniżej kolana; j.w. na zmianę prawa lewa noga; j.w. dwa razy prawa dwa razy lewa; stopa-kolanko; stopa-kolanko prawa, stopa-kolanko lewa; stopa ponad głowę; stopa-głowa prawa, stopa-głowa lewa; wewnętrzną częścią stopy prawa lewa noga na zmianę, proste podbicie 2x- zewnętrzna część stopy, głowę, 4xnisko i raz wysoko (3metry); żonglerka stopą z obrotem wokół własnej osi, stopą ponad głowę i piętą (próbujemy wykonać)
12.05	Sk	1) Ćwiczenia skoczności będą przesłane w postaci filmiku na YT. 2) 41 dzień „6-stek”
13.05	Szybkość	1) Ćwiczenia szybkości będą połączone z techniką prowadzenia piłki.
14.05	Siła	1)Trening siły jak 20.04 + dwa dodatkowe ćwiczenia. 2) 42 dzień „6stek”
15.05	Szybkość	1) Ćwiczenia kroku biegowego: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hPL_tgjETdM">https://www.youtube.com/watch?v=hPL_tgjETdM</a> + Bieg z Vmax: 30 m po nabiegu x3, 20 metrów ze startu z pozycji niskiej x 3, 10 metrów ze szybkim zwrotem 5 metrów x 5, 5 metrów po 3 wyskokach w górę x5. 2) Technika - czucie piłki cz 3 i 4
16.05	WS	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
17.05	wolne	

Po każdym treningu pamiętajcie o rozciąganiu.

Prawidłowe odżywianie jest podstawą do osiągnięcia lepszych wyników!

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

**Wróćmy silniejsi!**

**POWODZENIA!!!**