

PLAN TRENINGOWY SZYBKOŚĆ I DYNAMIKA



INSPIRUJEMY • DORADZAMY • MOTYWUJEMY

PLAN TRENINGOWY SZYBKOŚĆ I DYNAMIKA

Autorzy

Robert Leśniak, Krzysztof Laskowski, Tomasz Zawada

**Wydany przez:
Stowarzyszenie „TRENING-PIŁKARSKI.PL”
Krzywosądów 2
63-322 Gołuchów**

**www.trening-pilkarski.pl
info@trening-pilkarski.pl**

Autorzy opracowania dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w opracowaniu były jak najbardziej kompletne i rzetelne. Jednakże, autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za mogące wystąpić szkody rzeczowe lub moralne wynikłe ze stosowania informacji zawartych w opracowaniu.

STRUKTURA SESJI TRENINGOWEJ:

Każda sesja treningowa ma jednolitą strukturę składającą się z następujących elementów:

- rozgrzewka: masaż wałkiem piankowym, ćwiczenia poprawiające mobilność zawodnika, rozgrzewka dynamiczna,
- część główna: ćwiczenia poprawiające siłę dynamiczną i eksplozywność zawodnika, zarówno dolnych jak i górnych partii ciała,
- rozciąganie statyczne: ćwiczenia rozciągające.

STRUKTURA CZĘŚCI GŁÓWNEJ SESJI:

Część główna sesji treningowej składa się z 7 ćwiczeń do wykonania, których celem jest poprawa dynamiki zawodnika. Każde z przygotowanych ćwiczeń odnosi się do jednego z następujących aspektów treningowych:

1. Plyometria.
2. Eksplozywność górnych partii ciała.
3. Wzmacnianie stawu biodrowego.
4. Wzmacnianie stawu kolanowego.
5. Pchanie poziome.
6. Podciąganie poziome.
7. Podciąganie pionowe.
8. Core stability – stabilizacja frontalna
9. Core stability – przeciwdziałanie siłom dynamicznym.
10. Core stability – stabilizacja antyrotacyjna.
11. Core stability – stabilizacja boczna.
12. Core stability – chód z obciążeniem.

Całość sesji podzielona została na 3 zestawy ćwiczeń.

Pierwszy zestaw obejmuje 3 ćwiczenia, z czego 2 ćwiczenia mają na celu poprawę stabilizacji mięśni głębokich. Ćwiczenia te powinny być wykonywane w przerwach pomiędzy seriami głównego ćwiczenia. Jeżeli zatem głównym ćwiczeniem w pierwszym zestawie jest ćwiczenie plyometryczne to wykonujemy jedną serię tego ćwiczenia, następnie od razu wykonujemy 1 serię pierwszego ćwiczenia stabilizacyjnego oraz 1 serię drugiego ćwiczenia stabilizacyjnego. Następnie wracamy do ćwiczenia głównego (druga seria), w przerwie wykonujemy 2 serię obu ćwiczeń stabilizacyjnych i na końcu 3 serię ćwiczenia głównego.

Drugi zestaw ćwiczeń obejmuje dwa ćwiczenia. W tym zestawie wykonujemy 3 serie pierwszego ćwiczenia, a następnie 3 serie drugiego ćwiczenia.

Trzeci zestaw ponownie obejmuje 2 ćwiczenia. Schemat ich wykonywania jest taki sam jak w przypadku zestawu drugiego. Wykonujemy 3 serie pierwszego ćwiczenia, a następnie 3 serie drugiego ćwiczenia.

Pomiędzy seriami wykonujemy 60 sekundową przerwę. Wyjątkiem jest pierwszy zestaw ćwiczeń, gdzie w przerwie wykonujemy ćwiczenia stabilizacyjne. Pomiędzy kolejnymi zestawami ćwiczeń robimy 120 sekund przerwy.

Na koniec sesji treningowej wykonujemy kilka ćwiczeń z zakresu rozciągania statycznego.

Tydzień 1 - Sesja 1 - Cykl 1

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Wyskoki z przysiadu z kettlebell	3	8	10 kg	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Podciąganie hantli w ławeczce	2	8x każda strona	2.5 kg każda ręka	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Rolowanie na piłce fitness	2	8	-	-
Wzmacnianie stawu biodrowego	Przysiad „puchar”	3	8	20 kg	-
Podciąganie pionowe	Podciąganie na drążku podchwytem	3	Max	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiady w rozkroku	3	6x każda noga	5 kg każda ręka	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Pompki z kłaśnięciem	3	8	-	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 1: Wyskoki z przysiadu z kettlebell
- Ćwiczenie nr 2: Podciąganie hantli w ławeczce
- Ćwiczenie nr 3: Rolowanie na piłce fitness
- Ćwiczenie nr 4: Przysiad „puchar”
- Ćwiczenie nr 5: Podciąganie na drążku podchwytem
- Ćwiczenie nr 6: Przysiady w rozkroku
- Ćwiczenie nr 7: Pompki z kłaśnięciem

1.



2.



Ćwiczenie nr 1: Wyskoki z przysiadu z kettlebell

Ćwiczenie rozpoczynamy w pozycji przysiadu, kettlebell trzymamy w dłoniach, między nogami. Następnie wykonujemy dynamiczny wyskok w górę. Po wylądowaniu i zejściu do pozycji przysiadu wykonujemy od razu kolejny skok.

1.



2.



Ćwiczenie nr 2: Podciąganie hantli w ławeczce

Podpieramy się jak do ławeczki przodem. Ręce wyprostowane w łokciach, w dłoniach trzymamy hantle. Nogi lekko rozszerzone. Podciągamy na przemian hantle w prawej i lewej ręce utrzymując cały czas równowagę.

1.



2.



Ćwiczenie nr 3: Rolowanie na piłce fitness

W pozycji klęczącej opieramy obie dłonie o piłkę fitness. Rolujemy piłkę przed siebie prostując biodra, przedramiona opierają się o piłkę. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej zginając biodra.

1.**2.**

Ćwiczenie nr 4: Przysiad „puchar”

Rozpoczynamy w pozycji stojącej. W dłoniach trzymamy kettlebell lub hantelkę. Ciężarek należy trzymać blisko klatki piersiowej. Z pozycji stojącej wykonujemy przysiad do momentu, w którym nasze uda są w pozycji równoległej do podłoża. Ciężarek utrzymujemy cały czas przy klatce piersiowej. Tempo ćwiczenia: 3-0-X (3 sek. zejście w dół, bez pauzy na dole, dynamiczne wyjście w górę).



Ćwiczenie nr 5: Podciąganie na drążku podchwytem

Dłonie łapią za drążek w pozycji podchwyty. Wykonujemy podciągnięcie do góry do wysokości podbródka. Ćwiczenie wykonujemy w tempie 3-0-X (3 sek. zejście w dół, bez pauzy na dole, dynamiczne wyjście w górę).

1.**2.**

Ćwiczenie nr 6: Przysiady w rozkroku

W obu dłoniach trzymamy kettlebell lub hantelki. Ustawiamy się w pozycji rozkroku. Stopy w jednej linii. Zachowując wyprostowaną postawę ciała schodzimy w dół jak w przysiadzie. Tempo ćwiczenia: 3-0-X (3 sek. zejście w dół, bez paazy na dole, dynamiczne wyjście w górę).

1.



2.



Ćwiczenie nr 7: Pompki z kłaśnięciem

Ćwiczenie zaczynamy w podparciu na obu dłoniach. Następnie schodzimy w dół jak przy zwykłych pompkach, natomiast wyjście w górę musi być na tyle dynamiczne, aby oderwać się od podłoża i wykonać kłaśnięcie rękoma. Ćwiczenie wykonujemy dynamicznie powtarzając raz za razem.