



POLSKI ZWIĄZEK
HOKEJA NA TRAWIE



PLAN TRENINGOWY

W WARUNKACH DOMOWYCH



PRZEDMOWA



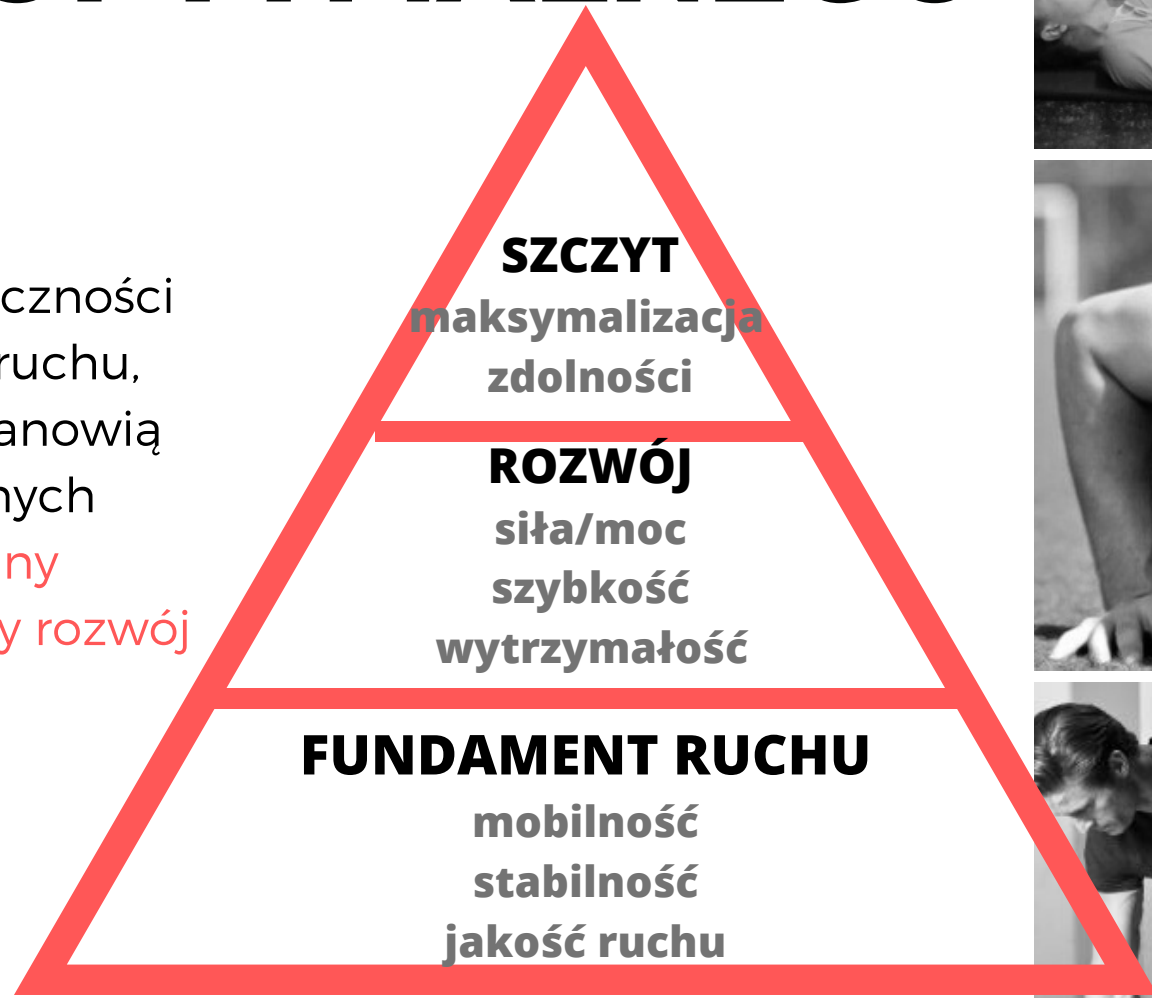
W zaistniałej sytuacji, kiedy z powodu wirusa zostaliśmy objęci kwarantanną, a takie usługi jak kluby fitness, siłownie, boiska zostały czasowo zamknięte, to trening w domu lub na świeżym powietrzu gdzie nie ma nikogo w pobliżu, jest najlepszym rozwiązaniem. Regularne ćwiczenia z własnym ciężarem ciała pozwolą Ci utrzymać zdrowie fizyczne.

Apeluję również aby dbać o siebie począwszy od właściwego, pełnowartościowego odżywiania się, wysypiania, korzystania z domowych środków odnowy biologicznej czy relaksu. Zdrowie fizyczne jak i psychiczne są podstawowym filarem zwiększającym Twoją odporność na lęk czy stres spowodowany aktualną sytuacją. Na chwile obecną ciężko jest stwierdzić kiedy będzie można wrócić do regularnych treningów.



PIRAMIDA OPTYMALNEGO ROZWOJU

Fundamentem rozwoju motoryczności podstawowej jest pełen zakres ruchu, stabilność oraz jakość ruchu. Stanowią punkt wyjścia do rozwoju kolejnych pięter. **Niewłaściwie zbilansowany program może ograniczyć pełny rozwój i zwiększyć ryzyko kontuzji.**



TRENING SIŁOWY 1



ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	TEMPO	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa w miejscu (skipy, bieg, pajacyk etc)	3'				/
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę				/
<u>Most z prostowaniem nogi</u>	1	6 str.	/	/	/
<u>Przysiad jednonóż</u>	2/3/3/3	6	2-1-2-1	1min	Seria na każdą nogę naprzemiennie
<u>Jaskółka do bociana</u>	3/3/3/3	8/10/10/12	3-1-2-1	45 sek	Seria na każdą nogę naprzemiennie
<u>Ślizg do boku z nogą na szmatce</u>	3/3/3/3	8/10/10/12	2-1-2-1	1min	Seria na każdą nogę naprzemiennie
<u>Pięta do pośladka w moście</u>	3/3/3/3	6/7/8/8	/	1min	Powtórzenia podane na nogę
<u>Rozgwiązda</u>	3/3/3/4	10/15/15/20 sek.	/	45sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie
<u>Unoszenie rąk w klęku podpartym</u>	3/3/3/3	6/7/8/10	/	1min	Powtórzenia podane na rękę
<u>Zdechły robak z ruchem ręki i nogi</u>	3/3/3/3	8/8/9/10	/	45sek	Powtórzenia podane na rękę

TRENING SIŁOWY 2



ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	TEMPO	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa w miejscu (skipy, bieg, pajacyk etc)	3'				
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę				
<u>Unoszenie nogi w klęku podpartym</u>	1	8 str.	/	/	/
<u>Aktywacja</u>	2	5 sek	X	25 sek	/
<u>Zeskok z rotacją</u>	2	4/4/5/5	/	30 sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie
<u>Atak na ścianę</u>	2/2/3/3	4/5/4/5	X	40 sek	Seria na każdą nogę naprzemiennie
<u>Pogo jumps</u>	3/4/5/5/	4/4/4/5	X	1min	/
<u>Skok w przód</u>	4/4/5/5	4/5/5/5	X	90 sek	/
<u>Podpór tyłem</u>	3/3/3/3	10/15/20/20 sek	/	45 sek	/
<u>Wyskok kolana do klatki</u>	3/4/5/5/	4/5/5/5	X	90 sek	/
<u>Obrót do stania jednonóż</u>	3	3/4/5/5	X	30 sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie
<u>Izo catch</u>	3/4/5/5/	4/5/5/5	X	1min	Seria na każdą stronę naprzemiennie
<u>Stanie z zamkniętymi oczami</u>	3	15/20/25/30 sek	/	30 sek	

TRENING SIŁOWY 3



ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	TEMPO	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa w miejscu (krążenie ramion, bieg, pajacyk etc)	3'				
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę				
<u>Aktywacja m.skośnych</u>	1	14	/	/	/
<u>Litera i</u>	2	14	X	30 sek	/
<u>Pompka</u>	3/3/3/4	8/10/12/10	1-1-1-1	1 min	Jeśli potrzebujesz trudniejszej wersji zmień tempo na (3-2-X-1)
<u>Litera W do Y</u>	3/3/3/4	10/12/14/12	3-1-2-1	45 sek	/
<u>Hand to elbow</u>	2/3/3/3	6/6/8/8	1-1-1-1	1min	Powtórzenia podane na rękę
<u>Marsz w podporze bokiem</u>	3/3/3/3	8/10/10/12	/	45 sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie
<u>Pompka w pozycji psa</u>	2/3/3/3	6/8/8/10	1-1-1-1	1min	Jeśli potrzebujesz trudniejszej wersji zmień tempo na (2-2-X-1)
<u>Podpór bokiem z rotacją</u>	3/3/3/3	8/10/10/12	1-1-1-1	45 sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie

WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWA 1

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa	3'			
<u>Marsz jedna noga martwa</u>	2/3/3/3	10 metrów	20 sek	/
<u>Skip na 2 + pauza</u>	2/3/3/3	10 metrów	20 sek	/
<u>Hamowanie przodem</u>	3/4/4/5	10 metrów	20 sek	Hamowanie z biegu 2serie 70% max sprintu, 1 seria 90% , 1seria 100% max
<u>Sprint z opadu 20m (Sprint na 100% prędkości)</u>	1/2/2/2	6/7/7/8	75 sek między powt 2 min między seria	
<u>Bieg tyłem 15m</u>	1/1/2/2	6/7/8/8	60 sek	/
<u>Bieg tempowy</u>	2/3/3/3	2 min Bieg > 30 sek Szybki bieg > 2 min trucht > 90 sek Bieg > 40 sek Szybki bieg > 50 sek Marsz > 2'min Bieg > 40 sek Szybki bieg > 90 sek marsz		

WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWA 2

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa	3'			/
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę			/
<u>Odstawno dostawny do biegu</u>	4/4/5/5	10 metrów	30"	Bieg na 60 % max
<u>Skrzyżny do pozycji bazowej</u>	2/2/3/3	6 str.	30"	-
<u>Hamowanie bokiem</u>	5/5/6/6	10m	35 sek	Hamowanie z biegu 2 serie 70% max sprintu, 1 seria 90% , 3 serie 100% max
<u>Sprint po kopercie na 90% możliwości</u>	2/2/2/2	6/6/7/8	90 sek między powt 2 min między serią	5 metrów od każdego kapsła do kapsła
<u>Bieg tyłem z obrotem 15m</u>	1/1/2/2	7/8/8/9	60sek	Bieg tyłem na 100% możliwości
<u>Praca na małej przestrzeni (7metrów x7metrów) ze zmianą kierunku biegu</u>	6/7/8/8	10sek	40sek	Zawroty, zmiany kierunku, hamowania
<u>Bieg 1 powtórzenie to (15 sek biegu + 15 sek marszu)</u>	1/1/2/2	10/12/8/9	3 min między seriami	W 15 sekund należy przebiec 107 metrów

WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWA 3

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa	3'			/
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę			/
<u>Wieloskok</u>	2/3/3/3	5/4/5/5	60 sek	Odbicie jak najdalej. Powtórzenia podane na nogę
<u>Bieg nożycowy</u>	2/3/3/3	15 metrów	30 sek	/
<u>Ankle flips</u>	2/3/3/3	10 metrów	60 sek	/
<u>Sprint ze ścieciem 10 metrów</u>	2/2/2/2	5/5/6/6	90 sek między powt 1 min między seria	1 seria na 80% max. 2 seria na 90% max
<u>Powtarzalne sprinty 25 metrów</u>	2/2/2/2	8/9/10/11	3 min między seria 24 sek między powt	Każdy sprint na 100% możliwości.
<u>Bieg tempowy</u>	2/3/3/3	3 min bieg > 30 sek trucht > 1 min bieg > 20 sek szybki bieg > 5' przyspieszenie > 50 sek bieg > 5 sek przyspieszenie > 45 sek trucht > 45 sek marsz		

PAMIĘTAJ

- ROZGRZEWKA JEST NAJWAŻNIEJSZA
- PRZED WSZYSTKIM JAKOŚĆ RUCHU A NIE ILOŚĆ
- KONTROLUJ ZMĘCZENIE
- DBAJ O ODPOWIEDNIE TEMPO RUCHU
- REALIZUJ TRENING W WYZNACZONYCH DNIACH

SKŁADOWE PLANU

POWTÓRZENIA

To łączna ilość powtórzeń którą należy wykonać by ukończyć serię. Jedno powtórzenie oznacza wykonanie jednego pełnego ruchu od początku do końca

SERIE

To zbiór wszystkich powtórzeń, które należy zrobić konsekwentnie bez zakończenia lub odpoczynku. Ilość powtórzeń i serii może może się różnić w zależności od celu treningowego





SKŁADOWE PLANU

ODPOCZYNEK

To ilość czasu, w którym należy odpoczywać zanim przystąpi się do kolejnej serii. W zależności od zmęczenia, czy to metabolicznego czy nerwowego, nasze ciało potrzebuje odpowiedniej ilości przerwy przed przystąpieniem do tego samego bodźca.

TEMPO

To jeden z ważniejszych czynników który umożliwia wystąpienie określonych zmian w ciele. Tempo oznacza prędkość ruchu z jaką podnosimy i opuszczamy ciężar.

SKŁADOWE PLANU

TEMPO W FAZACH RUCHU

W każdej fazie ruchu może występować inne tempo.

Wyróżniamy 3 fazy pracy mięśniowej:

- Faza ekscentryczna
- Faza izometryczna
- Faza koncentryczna

Utrzymanie właściwego tempa dla każdej z tych faz będzie wpływać na zmiany adaptacyjne w mięśniach.

W planie rozpisujemy to wg wzoru, którego przykładem może być tempo: 3-2-1-0

3 - 2 - 1 - 0





SKŁADOWE PLANU

TEMPO W FAZACH RUCHU

3 -

Pierwsza cyfra: oznacza tempo w fazie ekscentrycznej (czyli w trakcie hamowania ruchu) w tym przykładzie trwa 3 sekundy

2 -

Druga cyfra: oznacza czas trwania fazy izometrycznej (czyli zatrzymanie ruchu w dolnym zakresie) w tym przykładzie trwa 2 sekundy

1 -

Trzecia cyfra: oznacza tempo fazy koncentrycznej (czyli w trakcie unoszenia ciężaru) tutaj trwa 1 sekundę. EXP oznacza ruch eksplozywny

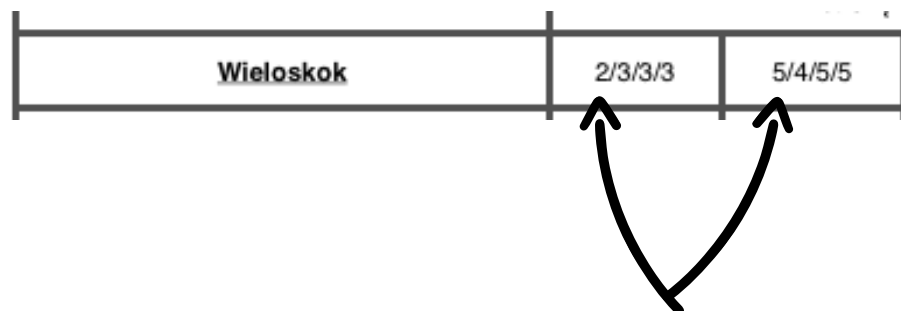
0

Czwarta cyfra: oznacza czas przerwy przed wykonaniem następnego powtórzenia. W tym przykładzie nie ma przerwy.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII W KAŻDYM TYGODNIU



Plan obejmuje pracę 4 tygodniową. W każdym z nich wyznaczona jest odpowiednia ilość serii i powtórzeń, przypisana do danego tygodnia.




W 1 tygodniu na powyższym przykładzie musisz wykonać 2 serie po 5 powtórzeń. W 2 tygodniu 3 serie po 4 powtórzenia itd.

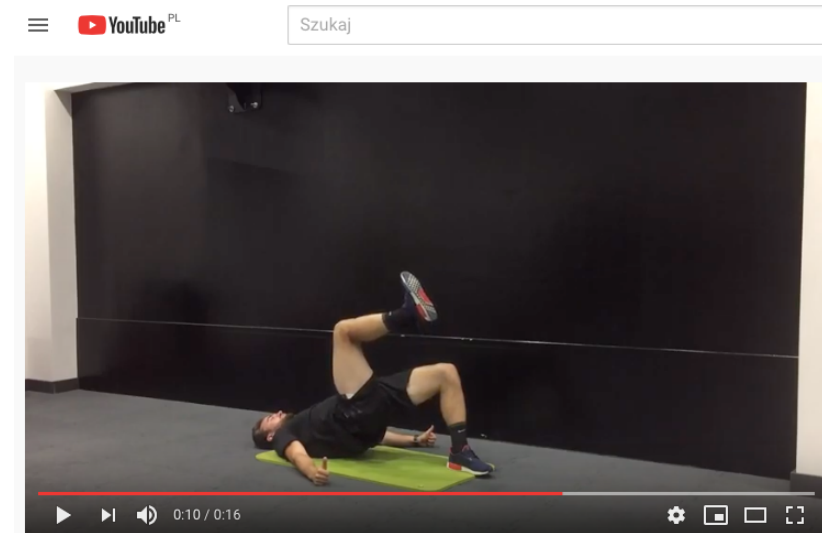
DOSTĘP DO ĆWICZEŃ



Do każdego planu dołączony jest film instruktażowy. Po kliknięciu w nazwę ćwiczenia otworzy się on na kanale YOUTUBE. Z niego dowiesz się jak prawidłowo wykonać dane ćwiczenie.



ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	TEMPO	PRZERWA
Rozgrzewka ogólnorozw. (skipy, bieg, pajac)	3'			
Rozciąganie dynamiczne	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę			
Unoszenie nogi w klęku podpartym	1	8 str.	/	/
Aktywacja	2	5 sek	X	25 sek



ROZKŁAD TRENINGÓW W TYGODNIU



KOLEJNOŚĆ	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
1	TRENING SIŁOWY 2	WOLNE	TRENING SIŁOWY 3	WOLNE	TRENING SIŁOWY 1	WOLNE	WOLNE
2	TRENING WYTRZ. 1		TRENING WYTRZ. 2		TRENING WYTRZ. 3		