



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.

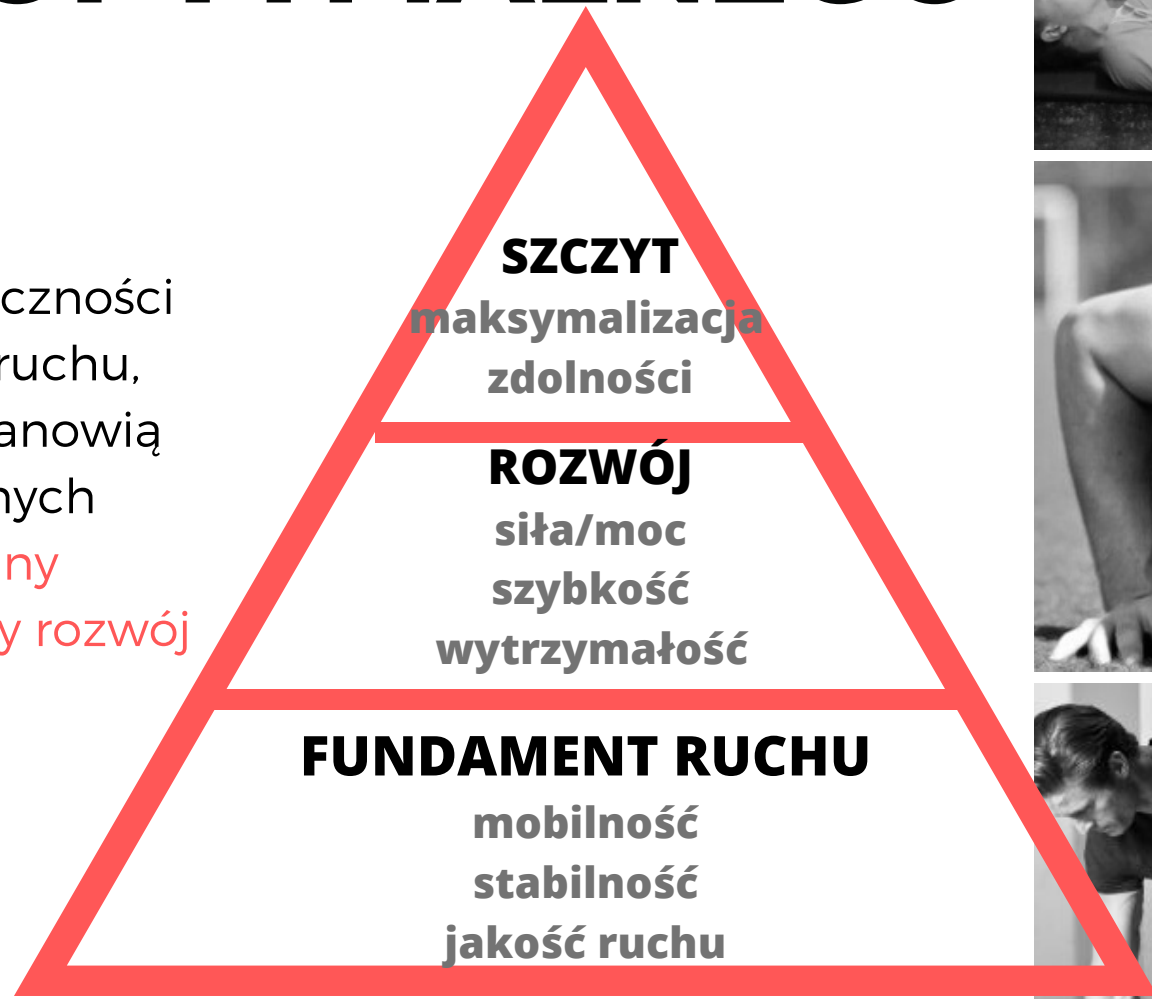
Apeluję również aby dbać o siebie począwszy od właściwego, pełnowartościowego odżywiania się, wysypiania, korzystania z domowych środków odnowy biologicznej czy relaksu. Zdrowie fizyczne jak i psychiczne są podstawowym filarem zwiększającym Twoją odporność na lęk czy stres spowodowany aktualną sytuacją. 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	



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	8/6/8/9	75 sek między powt 2 min między seria	
<u>Bieg tyłem 15m</u>	1/1/2/2	8/9/9/10	60 sek	/
<u>Bieg tempowy</u>	2/3/3/3	3min Bieg > 30sek Szybki bieg > 2min trucht > 2min Bieg > 45sek Szybki bieg > 40sek Marsz > 2'min Bieg > 1min Szybki bieg > 90sek 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>	8/8/9/9	10sek	40sek	Zawroty, zmiany kierunku, hamowania
<u>Bieg 1 powtórzenie to (15 sek biegu + 15 sek marszu)</u>	1/2/2/2	12/8/9/10	3 min między seriami	W 15 sekund należy przebiec 114 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.biegu 2 seria na 90% max. biegu
<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	2 min bieg > 30 sek trucht > 2 min bieg > 2 min szybki bieg > 30 sek marsz > 55 sek bieg > 5 sek przyspieszenie > 30 sek trucht > 30 sek szybki bieg > 45 sek marsz		

# WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWA 4

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa	3'			/
<u>Rozciąganie dynamiczne</u>	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę			/
<u>Skip z oderwaniem 1 nogi</u>	2/3/3/3	15 metrów	30 sek	/
<u>Krok skrzyżny</u>	2/3/3/3	10 metrów	60 sek	/
<u>Start tyłem do kierunku ruchu</u>	2/2/3/3	5/6/5/6	90 sek między powt 2 min między seria	Start na 100% na odcinku 15 metrów
<b>Bieg na 90% od środkowego kapsla w 3 kierunkach (5 metrów od kapsla do kapsla )</b>	2/2/2/2	5/5/6/6	3 min między seria 45 sek między powt	
<b>Bieg tempowy 30 sek</b>	2/2/3/3	6/7/6/7	3 min między seria 20 sek między powt	30 sek biegu na 80% max prędkości

# 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

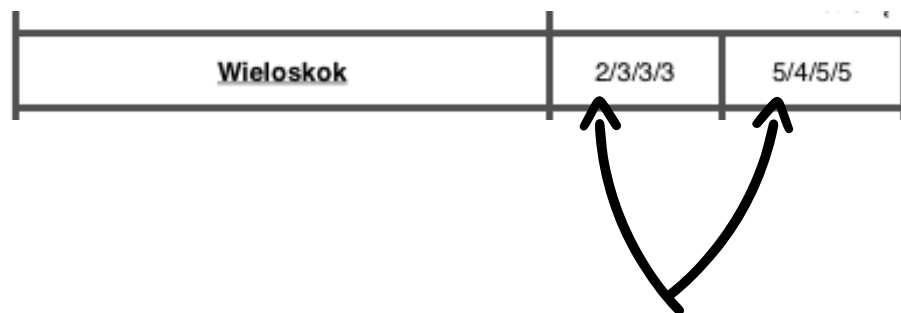
# 0

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

# IŁOŚĆ 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.



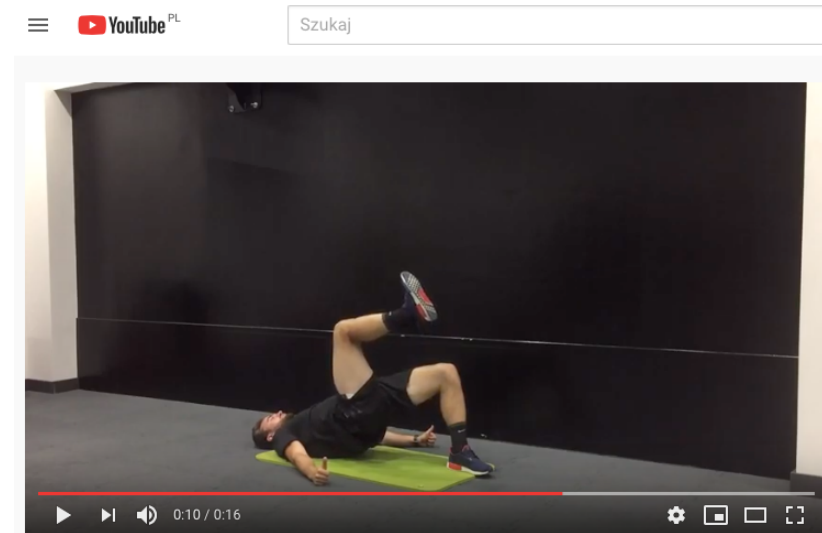
# DOSTĘP DO ĆWICZEŃ



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 dyna	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	TRENING SIŁOWY 3	WOLNE	TRENING SIŁOWY 1	TRENING SIŁOWY 3	WOLNE	WOLNE
2	TRENING WYTRZ. 1	TRENING WYTRZ. 2		TRENING WYTRZ. 3	TRENING WYTRZ. 4		