



Ministerstwo  
Sportu



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.

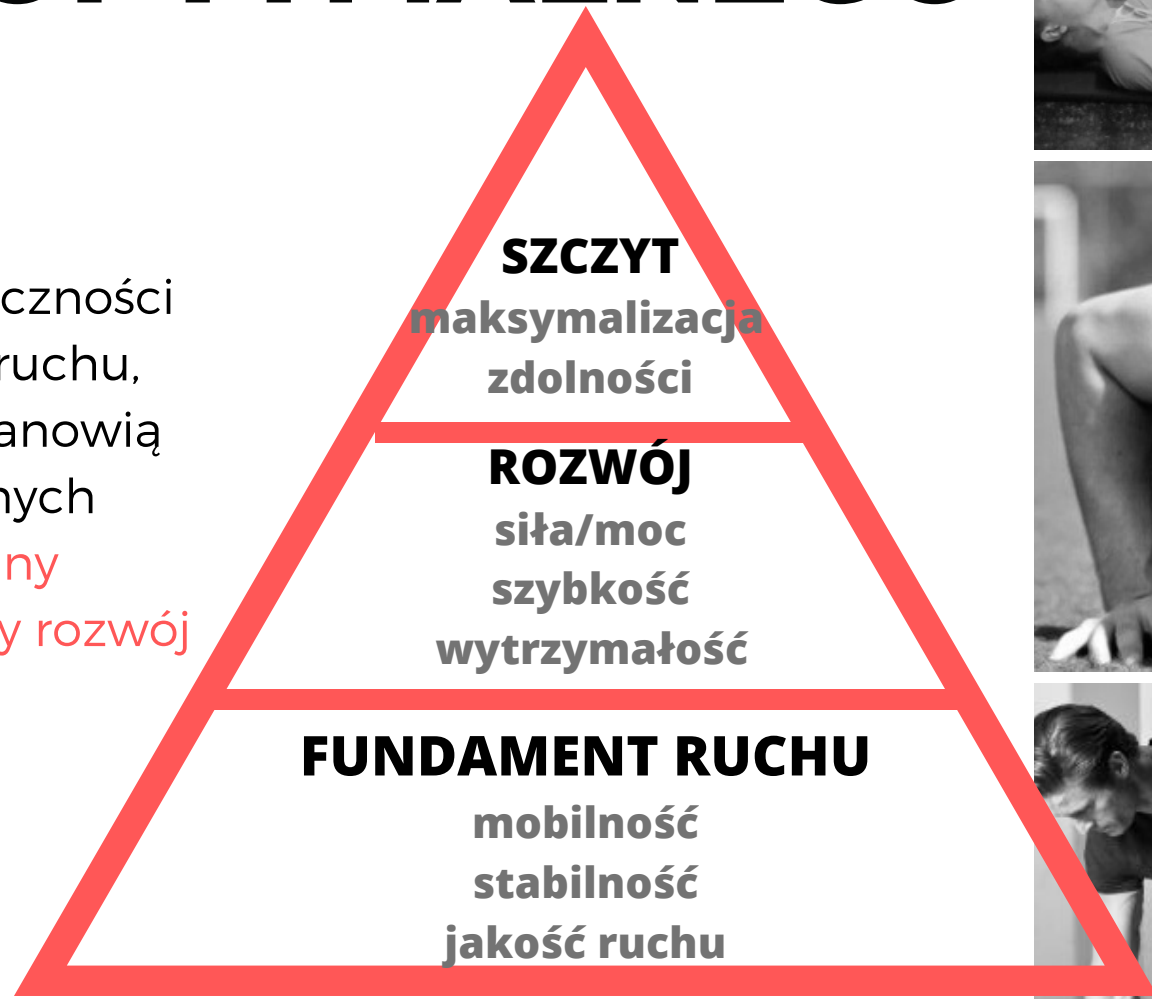
Apeluję również aby dbać o siebie począwszy od właściwego, pełnowartościowego odżywiania się, wysypiania, korzystania z domowych środków odnowy biologicznej czy relaksu. Zdrowie fizyczne jak i psychiczne są podstawowym filarem zwiększającym Twoją odporność na lęk czy stres spowodowany aktualną sytuacją. 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>Marsz z mini band</u>	2	15m	/	20 sek	/
<u>Podbijanie piłeczki w podporze</u>	2/2/2/2	10/12/12/14	/	30 sek	Powtórzenia podane na nogę
<u>Pogo</u>	3/3/3/3	4 sek	X	10 sek	/
<u>Zeskok z podestu jednonóż</u>	3/3/3/4	6/6/7/6	/	2'	Powtórzenia podane na nogę
<u>Pięta do pośladka obunóż i przyciągnięciem jednonóż</u>	3/3/3/3	6/6/7/8	2-1-2-1		Powtórzenia podane na nogę
<u>Szyfki</u>	3/3/3/3	6/7/8/8	X-1-X-1	2'	/
<u>Przywiedzenie nogi w klęku</u>	3/3/3/3	6/7/7/8	2-1-2-1		Powtórzenia podane na nogę
<u>Izo catch z nogami na krześle</u>	3/3/3/3	6/6/7/8	/	2'	Powtórzenia podane na nogę
<u>Stanie jednonóż na przodostopiu</u>	3/3/3/3	6/7/8/8	3 sek		Powtórzenia podane na nogę
<u>Stanie jednonóż z pisaniem alfabetu</u>	3/3/3/3	cały alfabet	/	30"	Powtórzenia podane na nogę

# TRENING SIŁOWY 2

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 6 powtórzeń na stronę				/
<u>Rotacja tułowia w jaskółce</u>	2	8 str.	/	/	Powtórzenia podane na strone
<u>Sięganie w podporze bokiem</u>	2/3/3/3	8/8/9/10	/	30 sek	Powtórzenia podane na strone
<u>Stożek rotatorów z gumą</u>	3/3/3/3	12/14/16/16	/	30 sek	/
<u>Pompka z kolanem do łokcia</u>	3/3/3/3	10/10/12/12	2-1-X-1	45 sek	/
<u>Rotacja z wiosłowaniem na gumie</u>	3/3/3/4	12/13/14/14	2-1-2-1	1 min	Seria na każdą stronę naprzemiennie/ Powtórzenia podane na stronę
<u>Wyciskanie gumy nad głowę jednorącz</u>	3/3/3/3	10/11/12/12	2-1-2-1	45 sek	Seria na każdą stronę naprzemiennie/ Powtórzenia podane na stronę
<u>Wiosłowanie gumą w pochyleniu</u>	3/3/3/4	12/14/16/16	2-1-2-1	45 sek	/
<u>Ślizg na przedramionach</u>	3/3/3/3	8/9/10/10	2-1-2-1	1 min	/
<u>Przetaczanie się</u>	3/3/3/3	5/6/7/7	/	40 sek	Powtórzenia podane na strone

# WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWA 1

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa	5'			
Rozciąganie dynamiczne	3'			/
<u>Krok odstawno-dostawny podwójnie</u>	3/3/3/3	5/5/6/6	30 sek między seria	<b>Powtórzenia podane na stronę</b>
<u>Podskok z klaśnięciem</u>	3/3/3/3	15 metrów	20 sek	/
<u>Szybkie nogi przód tył</u>	2/3/3/3	4sek	5 sek	/
<u>Start bokiem do kierunku ruchu 20m</u>	1/1/2/2	6/8/6/8	90 sek/2 min między seriami	<b>1 powt. bieg na 80% możliwości , 2 powt. 90% i reszta 100% / Zmiana strony co powtórzenie</b>
<b>Bieg tempowy na 80% możliwości</b>	200m bieg > 2min trucht >150m bieg > 1,5 min trucht >100m bieg > 1min trucht >50m bieg > 30 sek trucht > 50m bieg > 30 sek trucht >100m bieg > 1min trucht			

# WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWA 2

ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	PRZERWA	WSKAZÓWKI
Rozgrzewka ogólnorozwojowa		5'		/
Rozciąganie dynamiczne		3'		/
<b>Skip B</b>	3/3/3/3	15 m	30"	/
<b>Skip z oderwaniem 1 nogi</b>	3/3/3/3	15 m	30"	Metry podane na jedną stronę
<b>Hamowanie bokiem</b>	5/5/6/6	10m	35 sek	Hamowanie z biegu 2 serie 70% max sprintu, 1 seria 90% , 3 serie 100% max
<b>Szybka praca nóg na boki</b>	2/2/2/2	4/5/55 sek	5 sek	/
<b>Bieg ze zmianą kierunku na 100% możliwości (niebieski-niebieski-czerwony)</b>	2/2/2/2	6/8/8/10/	3 min między serią 20 sek między powt	
<b>Praca na małej przestrzeni (10metrów x10metrów) ze zmianą kierunku biegu</b>	6/7/8/9	10/10/12/12 sek	40 sek przerwy	Zawroty, zmiany kierunku, hamowania
<b>Bieg tempowy</b>	2/2/3/3	2 min Bieg > 40 sek Szybki bieg > 40 sek trucht > 1 min Bieg > 45 sek Szybki bieg > 1 min Marsz > 2 'min Bieg > 40 sek Szybki bieg > 40 sek marsz		

# ROZKŁAD TRENINGÓW W TYGODNIU

Trening należy wykonywać w dni wolne od treningu  
drużynowego w rozkładzie:

	<b>DZIEŃ 1</b>	<b>DZIEŃ 2</b>	<b>DZIEŃ 3</b>
<b>RANO</b>	SIŁA 1	SIŁA 2	SIŁA 1
<b>PO POŁUDNIU</b>	WYTRZ. 1	WYTRZ. 2	WYTRZ. 1

---



# 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.

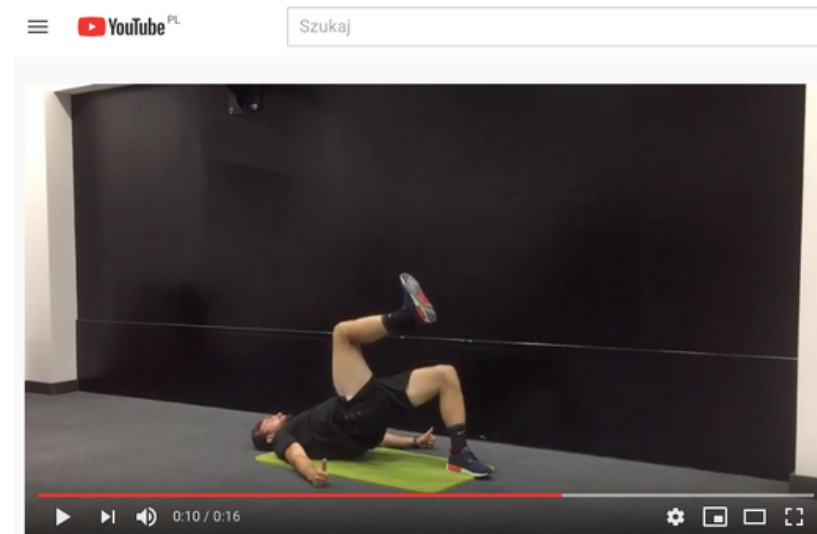
# DOSTĘP DO ĆWICZEŃ



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



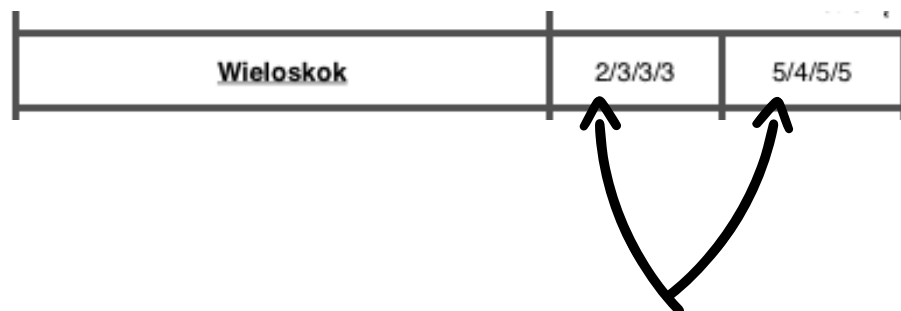
ĆWICZENIE	SERIA	POWT.	TEMPO	PRZERWA
Rozgrzewka ogólnorozw. (skipy, bieg, pajac)	3'			
Rozciąganie dynamiczne	W Każdym ćwiczeniu wykonaj po 7 powtórzeń na stronę			
Unoszenie nogi w klęku podpartym	1	8 str.	/	/
Aktywacja	2	5 sek	X	25 sek



# 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.