

# Propozycja treningu indywidualnego :)

## V c

**Ćwiczymy: Poniedziałek, Wtorek, Środa, Czwartek, Piątek.**

Dom - ok. 45 minut:

1. Rozgrzewka - ćwiczenia w miejscu plus rozciąganie.
2. Przysiady: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
3. Brzuski proste: 2 serie po 12 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
4. Brzuski skośne: 2 serie po 12 powtórzeń (po 6 razy na stronę na przemian, pół minuty przerwy między seriami).
5. Pompki: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
6. Podpór przodem (deska przodem): 2 serie po 30 sek. (pół minuty przerwy między seriami).
7. Podpór tyłem (deska tyłem): 2 serie po 30 sek. (pół minuty przerwy między seriami).
8. Rozciąganie.

**Można zwiększyć ilość serii oraz dobrać inne ćwiczenia według własnego uznania :)**

Park/lasek - ok. 45 minut:

1. Rozruch biegowy w truchcie - ok. 3 minuty.
2. Rozgrzewka przykładowa: w truchcie krążenia ramion do przodu, w truchcie krążenia ramion do tyłu, skip A, skip C, skip B, skip D, skipy z nogami do boku, skipy z nogami do środka, odwodzenie i przywodzenie nogi w biegu i w miejscu, podskoki, przeplatanka, bieg krokiem odstawno-dostawnym, skrętoskłony, skłony proste, pajacyki, ćwiczenia rozciągające - ok. 10 minut.
3. Bieg truchtem lub spacer po parku/po lesie - ok. 30 minut.
4. Rozciąganie po treningu - ok. 2-3 minuty.

**Sobota, Niedziela - jak chcemy to odpoczywamy.**

Całkowicie eliminujemy słodczyce i napoje gazowane!

Spożywamy bardzo dużo warzyw i owoców!

Pijemy wodę mineralną (ale nie bezpośrednio po warzywach i owocach, poczekać 30 minut)!

To jest tylko przykładowy plan treningowy. To od Ciebie młody człowieku zależy czy podejdziesz do niego sumiennie. Najważniejsze żebyś ćwiczył starannie, z należytą koncentracją i poprawnością techniczną. Pamiętaj, że nikt Cię do tego nie zmusza, ale jednak „Trening czyni Mistrza”!

Pamiętaj również o tym, że jeżeli nie będziesz się odpowiednio odżywiać to Twoja praca pójdzie na marne!

Lektura z której korzysta nauczyciel: Dawid Piątkowski, Leszek Dyja, „Profesjonalne przygotowanie motoryczne i mentalne piłkarzy”.

Lektura dla uczniów: „Trening bez przyrządów, ponad 100 skutecznych ćwiczeń modelujących sylwetkę”, Ingo Frobose, wydawnictwo RM.