



Zalecenia treningowe

1

PONIEDZIAŁKOWE PŁYWANIE

Cele treningu		Rozgrzewka
• zastrzyk dopaminy w najtrudniejszy dzień tygodnia • poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego		• 5 minut lekkiego kardio - marsz w miejscu z podnoszeniem kolan • 1 minuta - pajacyki • dynamiczne rozciąganie mięśni górnych i dolnych partii • 1 minuta - plank • 5 minut - pływanie w stylu klasycznym na łagodnym tempie
CZĘŚĆ GŁÓWNA		
Ćwiczenie	Objętość	Opis techniki
Pływanie kraulem	10 minut	Płyń kraulem w tempie, które pozwala na swobodną rozmowę (test mowy) lub utrzymuj tętno w strefie 2.
Pływanie na grzbiecie	10 minut	Płyń stylem grzbietowym w tempie umożliwiającym swobodną rozmowę (test mowy) lub utrzymuj tętno w strefie 2.
WYCISZENIE		
Głębokie oddychanie przeponą w pozycji Siddhasana (mędrca)	3 minuty	Usiądź w pozycji Siddhasana: skrzyżuj nogi tak, aby jedna stopa była ułożona na wewnętrznej stronie uda przeciwnej nogi, a druga stopa pod przeciwnym udem lub łydką. Utrzymuj prostą postawę, zrelaksowane barki i ręce spoczywające na kolanach. Skoncentruj się na głębokim oddychaniu przeponą, wdychaj powietrze przez nos, kierując je do dolnej części brzucha, a następnie powoli wydychaj.
Progresja		
Przez pierwsze 3 tygodnie zwiększaj długość pływania o 5 minut. Po każdym 3 tygodniach zwiększ tempo o 1 i zacznij od początkowej długości treningu.		



Zalecenia treningowe

2

ŚRODOWE GRY ZESPOŁOWE (KOSZYKÓWKA)

Cele treningu		Rozgrzewka
• stymulacja wydzielania dopaminy • obniżenie tętna spoczynkowego • rozwój zwinności i koordynacji		• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) - 30 pajacyków robionych w dowolnych seriach • stretching dynamiczny (3-5 min) - rotacje stawów - po 8 okrążeń na każdy staw - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - przyciąganie pięty do pośladka, trzymając stopę za sobą - krok w przód, opuszczanie biodra w kierunku podłogi • aktywacja i mobilizacja - marsz w miejscu z unoszeniem kolan - 30 sekund - przysiady głębokie - 8-10 powtórzeń - pompki z kolan - 10 powtórzeń - plank z dotykiem ramion 10 powtórzeń na każdą stronę
CZĘŚĆ GŁÓWNA		
Ćwiczenie	Objętość	Opis techniki
Krótkie kozłowanie piłką o podłogę	5 minut	Kozłuj piłkę w miejscu, zmieniając rękę co kilka uderzeń, koncentrując się na kontroli piłki i płynnych przejściach między rękami.
Kozłowanie o ścianę	5 minut	Kozłuj piłkę o ścianę, naprzemiennie używając lewej i prawej ręki. Utrzymuj stały rytm i precyzję odbić.
Prowadzenie piłki między pachołkami	5 minut	Prowadź piłkę slalomem między pachołkami, zmieniając rękę i utrzymując niską pozycję ciała dla lepszej kontroli piłki.
Doskonalenie rzutów piłką do kosza	5 minut	Rzucaj do kosza z różnych pozycji na boisku, koncentrując się na poprawie techniki rzutu i precyzji.
Gra w koszykówkę w dwóch zespołach	20 minut	Graj w koszykówkę na niskiej intensywności, koncentrując się na współpracy zespołowej i podstawowych umiejętnościach.
<i>Alternatywa:</i> Rzuty do kosza z różnych pozycji	3x3 minut	Ustaw czas na 3 minuty i wykonuj jak najwięcej rzutów do kosza z wybranej pozycji na boisku. Zmieniaj pozycję po każdej serii.
WYCISZENIE		
Głębokie oddychanie przeponą w pozycji Siddhasana (mędrca)	3 minuty	Usiądź w pozycji Siddhasana: skrzyżuj nogi tak, aby jedna stopa była ułożona na wewnętrznej stronie uda przeciwnej nogi, a druga stopa pod przeciwnym udem lub łydką. Utrzymaj prostą postawę, zrelaksowane barki i ręce spoczywające na kolanach. Skoncentruj się na głębokim oddychaniu przeponą, wdychaj powietrze przez nos, kierując je do dolnej części brzucha, a następnie powoli wydychaj.
Progresa		
Każdego tygodnia zwiększaj czas gry o 5 minut. Po każdym 3 tygodniach wróć na początkowy poziom i zwiększ intensywność gry.		



PIĄTKOWE KARDIO

Cele treningu		Rozgrzewka
• zwiększenie tolerancji na stres • poprawa ogólnej wydolności organizmu (zwiększenie pojemności tlenowej) i przygotowanie do dalszych etapów ćwiczeń		• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) - 30 pajacyków robionych w dowolnych seriach • stretching dynamiczny (5-10 min) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - skłony w lewo i w prawo - przyciąganie pięty do pośladka - pogłębiony wyrok
CZĘŚĆ GŁÓWNA		
Ćwiczenie	Objętość	Opis techniki
Kardio	5 minut - niska intensywność (wg. testu mowy bądź strefa tętna 2)	Ćwiczenie kardio dowolnego typu: rower stacjonarny / bieganie / wiosłowanie.
	5 minut - umiarkowana intensywność (wg. testu mowy bądź strefa tętna 3)	
	3 minut - wysoka intensywność (wg. testu mowy bądź strefa tętna 4)	
	5 minut - umiarkowana intensywność (wg. testu mowy bądź strefa tętna 3)	
	3 minut - wysoka intensywność (wg. testu mowy bądź strefa tętna 4)	
WYCISZENIE		
Wyrównanie oddechu w leżeniu na brzuchu	10 minut	Położ się na brzuchu, oprzyj czoło o dłonie, zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Oddychaj spokojnie i głęboko, skupiając się na równomiernym wdechu i wydechu, aby zrelaksować ciało i umysł.
Progresja		
Co tydzień zwiększając objętość części głównej treningu o 5 minut (1 minuta do każdej części).		