



## II Zespół GNK DINAMO ZAGREB

Liczba osob – 20

Sztab szkoleniowy – 5 (I trener, II Trener, Fizjoterapeuta, Trener PM, Trener BR)

Data: 25.04.2017

Boisko trawiaste 10:00 – 11:00

Czas

1. Trucht do około boiska z trenerem przygotowania motorycznego połączony z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. Bramkarze trening indywidualny.

10'

2. Rondo 7x2 na 1 kontakt.

10'

Podział na dwie grupy 10 – osobowe  
(bramkarze dołączają do zespołu)

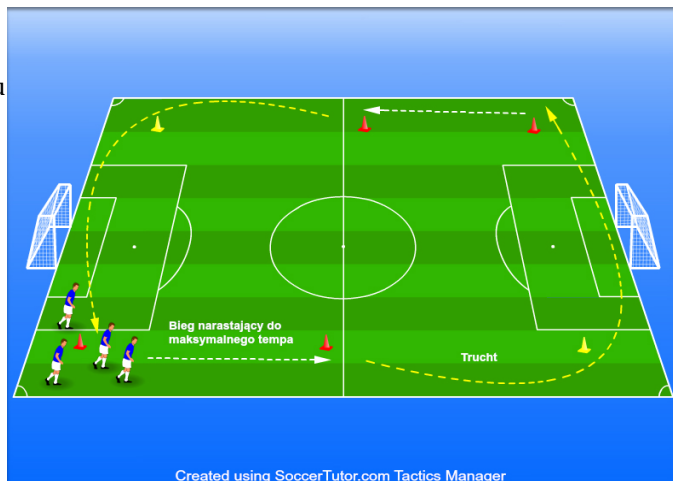
Jedna grupa wytrzymałość siłowa na obciążeniu własnego ciała aktywizujące górne oraz dolne partie mięśniowe.

30 sek pracy – dół

30 sek pracy – góra

Przerwa wypoczynkowa dopiero po jednym obwodzie. Całość składała się z 4 ćwiczeń na górę oraz 4 na dół. Zawodnicy wykonywali 2 obowody.

2 grupa bieg narastający. 30 metrów przyśpieszenia i tak jak na rysunku wychamowanie prędkości do truchtu. Całość trwała – 8min ( zamiana grup )



20'

Jedna grupa wraca ponownie na ćwiczenia wytrzymałości siłowej druga wraca do biegu. Ćwiczenia siłowe na TRX nie zmieniają swojej formy.

Bieg:

3 sekundy sprint

30 sekund trucht

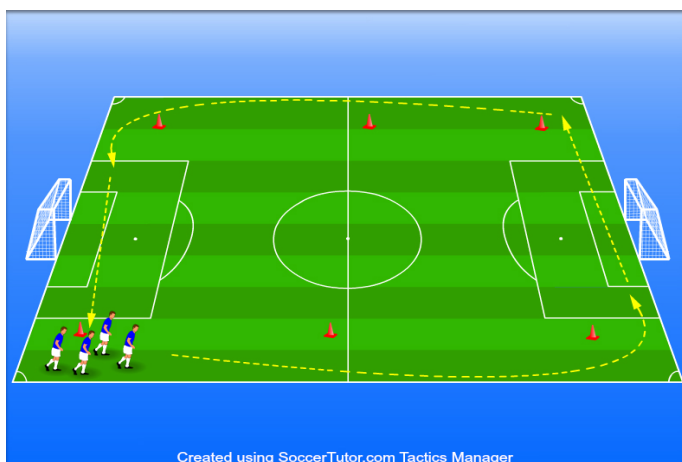
5 sekund sprint

30 sekund trucht

30 sekund marsz

Takich odcinków x 10

Po treningu rozciąganie w salce – 15'



20'