

PROGRAM POPRAWY DYNAMIKI

W TRAKCIE SEZONU



INSPIRUJEMY • DORADZAMY • MOTYWUJEMY

PROGRAM POPRAWY DYNAMIKI

W TRAKCIE SEZONU

Autorzy

Robert Leśniak, Krzysztof Laskowski, Tomasz Zawada

**Wydany przez:
Stowarzyszenie „TRENING-PIŁKARSKI.PL”
Krzywosądów 2
63-322 Gołuchów**

**www.trening-pilkarski.pl
info@trening-pilkarski.pl**

Autorzy opracowania dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w opracowaniu były jak najbardziej kompletne i rzetelne. Jednakże, autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za mogące wystąpić szkody rzeczowe lub moralne wynikłe ze stosowania informacji zawartych w opracowaniu.

sierpień 2018

PROGRAM POPRAWY DYNAMIKI

W TRAKCIE SEZONU

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU



CELE PROGRAMU:

Każdy z nas chce być szybszy, silniejszy czy też skakać wyżej niż nasz przeciwnik na boisku. Tylko poprzez odpowiedni program treningowy z odpowiednio dobranymi ćwiczeniami jesteśmy w stanie osiągnąć wyżej wymienione cele. Elementem, który powinien pomóc w uzyskaniu lepszych rezultatów na boisku jest trening rozwijający dynamikę zawodnika. Trening ten powinniśmy stosować zwłaszcza w trakcie sezonu, po to, aby zachować szybkość naszych ruchów oraz „świeżość” na boisku.

Eksplozywność (dynamika) to zdolność mięśni zawodnika do wygenerowania jak największej siły w możliwie krótkim czasie. Siła eksplozywna wpływa na wykonywanie dynamicznych ruchów, gwałtownych zwrotów ciała, skoków czy zmian kierunku biegu. Poza byciem silnym w sensie ogólnym musimy być w stanie wykorzystać naszą siłę w jak najkrótszym czasie, po to, aby szybciej wystartować niż nasz przeciwnik lub skoczyć wyżej od niego.

Co chcemy osiągnąć poprzez wprowadzenie elementów treningu dynamiki do treningu piłkarskiego?

- poprawa szybkości startowej zawodnika podczas sprintu do piłki, kilka pierwszych kroków może mieć ogromne znaczenie podczas pojedynków biegowych,
- szybszy i wyższy wyskok podczas pojedynków główkowych, często występująca na boisku akcja eksplozywna podczas walki o piłkę,
- gwałtowniejsze zmiany kierunku biegu bez wytracania szybkości,
- podtrzymanie formy zawodnika w trakcie sezonu,
- szybsza reakcja na zdarzenia boiskowe w trakcie meczu, dzięki lepszej dynamice możemy działać szybciej niż nasz przeciwnik,
- aktywacja mięśni szybkokurczliwych odpowiedzialnych za szybkość zawodnika,
- zapobieganie kontuzjom zawodnika poprzez przyzwyczajanie naszego organizmu do gwałtownych i eksplozywnych ruchów.

KALENDARIUM PROGRAMU:

Przygotowany program poprawy dynamiki obejmuje okres 12 tygodni i powinien być stosowany w trakcie sezonu.

Do wykonania jest jedna sesja tygodniowo. Ważne jest, aby tego typu sesja treningowa nie była wykonywana później niż na 3 dni przed meczem mistrzowskim. Jeżeli mecz rozgrywamy w sobotę to sesję treningową wykonujemy najpóźniej w środę, jeżeli natomiast mecz rozgrywamy w niedzielę to sesję wykonujemy najpóźniej w czwartek.

Cały program podzielony jest na 4 cykle trwające 3 tygodnie każdy. Każdy z 3 tygodni wchodzących w skład jednego cyklu zawiera zestaw określonych ćwiczeń, które oddziałują na dany aspekt treningowy.

W czasie pierwszego tygodnia cyklu treningowego wykonywane ćwiczenia odnoszą się do następujących aspektów treningowych:

- plyometria,
- core stability – stabilizacja frontalna,
- core stability – stabilizacja antyrotacyjna,
- wzmacnianie stawu biodrowego,
- podciąganie pionowe
- wzmacnianie stawu kolanowego,
- eksplozywność z użyciem piłki lekarskiej,
- eksplozywność górnych partii ciała.

Drugi tydzień w cyklu treningowym obejmuje następujące aspekty treningu siły dynamiki:

- plyometria,
- core stability – stabilizacja boczna,
- core stability – stabilizacja antyrotacyjna,
- wzmacnianie stawu biodrowego,
- podciąganie poziome,
- wzmacnianie stawu kolanowego
- eksplozywność z użyciem piłki lekarskiej,
- eksplozywność górnych partii ciała.

W trzecim tygodniu cyklu skupiamy się na następujących elementach:

- plyometria,
- core stability – przeciwdziałanie siłom dynamicznym,
- core stability – stabilizacja frontalna,
- wzmacnianie stawu biodrowego,
- pchanie poziome,
- wzmacnianie stawu kolanowego
- eksplozywność z użyciem piłki lekarskiej,
- core stability – chód z obciążeniem.

STRUKTURA SESJI TRENINGOWEJ:

Każda sesja treningowa ma jednolitą strukturę składającą się z następujących elementów:

- rozgrzewka: masaż wałkiem piankowym, ćwiczenia poprawiające mobilność zawodnika, rozgrzewka dynamiczna,
- część główna: ćwiczenia poprawiające siłę dynamiczną i eksplozywność zawodnika, zarówno dolnych jak i górnych partii ciała,
- rozciąganie statyczne: ćwiczenia rozciągające.

STRUKTURA CZĘŚCI GŁÓWNEJ SESJI:

Część główna sesji treningowej składa się z 8 ćwiczeń do wykonania, których celem jest poprawa dynamiki zawodnika. Każde z przygotowanych ćwiczeń odnosi się do jednego z następujących aspektów treningowych:

1. Plyometria.
2. Eksplozywność z użyciem piłki lekarskiej.
3. Eksplozywność górnych partii ciała.
4. Wzmacnianie stawu biodrowego.
5. Wzmacnianie stawu kolanowego.
6. Pchanie poziome.
7. Podciąganie poziome.
8. Podciąganie pionowe.
9. Core stability – stabilizacja frontalna
10. Core stability – przeciwdziałanie siłom dynamicznym.
11. Core stability – stabilizacja antyrotacyjna.
12. Core stability – stabilizacja boczna.
13. Core stability – chód z obciążeniem.

Całość sesji podzielona została na 3 zestawy ćwiczeń.

Pierwszy zestaw obejmuje 3 ćwiczenia, z czego 2 ćwiczenia mają na celu poprawę stabilizacji mięśni głębokich. Ćwiczenia te powinny być wykonywane w przerwach pomiędzy seriami głównego ćwiczenia. Jeżeli zatem głównym ćwiczeniem w pierwszym zestawie jest ćwiczenie plyometryczne to wykonujemy jedną serię tego ćwiczenia, następnie od razu wykonujemy 1 serię pierwszego ćwiczenia stabilizacyjnego oraz 1 serię drugiego ćwiczenia stabilizacyjnego. Następnie wracamy do ćwiczenia głównego (druga seria), w przerwie wykonujemy 2 serie obu ćwiczeń stabilizacyjnych i na końcu 3 serie ćwiczenia głównego.

Drugi zestaw ćwiczeń obejmuje dwa ćwiczenia. W tym zestawie wykonujemy 3 serie pierwszego ćwiczenia, a następnie 3 serie drugiego ćwiczenia.

Trzeci zestaw ponownie obejmuje 3 ćwiczenia. Schemat ich wykonywania jest taki sam jak w przypadku zestawu drugiego. Wykonujemy 3 serie pierwszego ćwiczenia, 3 serie drugiego ćwiczenia i 3 serie trzeciego ćwiczenia.

Pomiędzy seriami wykonujemy 60 sekundową przerwę. Wyjątkiem jest pierwszy zestaw ćwiczeń, gdzie w przerwie wykonujemy ćwiczenia stabilizacyjne. Pomiędzy kolejnymi zestawami ćwiczeń robimy 120 sekund przerwy.

Na koniec sesji treningowej wykonujemy kilka ćwiczeń z zakresu rozciągania statycznego.

POTRZEBNY SPRZĘT TRENINGOWY:

Do wykonania ćwiczeń zawartych w przygotowanym programie treningowym potrzebny będzie następujący sprzęt treningowy:

- kettlebell – różne ciężary,
- hantle + obciążenie,
- piłka fitness,
- drążek do podciągania,
- piłka lekarska – 3 kg
- boks do skoków,
- wałek piankowy,
- ab wheel.

DOBIERANIE OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH:

Rozpoczynając treningi wykonaj początkowo każde ćwiczenie bez obciążenia, po to, aby określić czy jesteś w stanie wykonać je poprawnie technicznie. Jeżeli technika wykonania jest poprawna możesz dodać obciążenie. Jeżeli natomiast masz problem z wykonaniem danego ćwiczenia, wykonuj je nadal bez obciążenia dopóki technika nie ulegnie poprawie.

Podane w programie obciążenia mają charakter orientacyjny, jeżeli stwierdzisz, że dany ciężar jest dla Ciebie zbyt duży, zmniejsz go. Jeżeli natomiast obciążenia są zbyt lekkie dla Ciebie dodaj kilka kilogramów, tak aby uzyskać jak najlepsze efekty.

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń z obciążeniem, które nie pozwala ci na wykonanie ćwiczenia technicznie poprawnie, może to bowiem doprowadzić do kontuzji.

HARMONOGRAM TYGODNIOWY PROGRAMU



„Talent to suma predyspozycji i ciężkiej pracy”

Tydzień 1

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Wyskoki z przysiadu z kettlebell

Podciąganie hantli w ławeczce

Rolowanie na piłce fitness

Przysiad „puchar”

Podciąganie na drążku podchwyt

Przysiady w rozkroku

Rzuty piłką lekarską o podłoże

Pompki z kłaśnięciem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 2

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skok przez piłkę jednoonóż

Ławeczka z dotknięciem

Ławeczka bokiem z podniesioną
ręką i nogą

Martwy ciąg „sumo” z kettlebell

Wiosłowanie hantlami w podparciu

Przysiad bułgarski

Wyrzut piłki lekarskiej w górę

Rwanie hantelki jednorącz

Rozciąganie statyczne

Tydzień 3

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu

„Rąbanie drewna” w pozycji wykroku

Ławeczka przodem na piłce fitness

Martwy ciąg „sumo” z kettlebell

Pompki- nogi na podwyższeniu

Wykrok z obciążeniem

Rzut piłką lekarską z za głowy

Spacer z obciążeniem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 4

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Wyskoki z przysiadu z kettlebell

Podciąganie hantli w ławeczce

Rolowanie na piłce fitness

Przysiad „puchar”

Podciąganie na drążku podchwytem

Przysiady w rozkroku

Rzuty piłką lekarską o podłogę

Pompki z kłaśnięciem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 5

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skoki przez piłkę jednonóż

Ławeczka z dotknięciem

Ławeczka bokiem z podniesioną
ręką i nogą

Martwy ciąg „sumo” z kettlebell

Wiosłowanie hantlami w podparciu

Przysiad bułgarski

Wyrzut piłki lekarskiej w górę

Rwanie hantelki jednorącz

Rozciąganie statyczne

Tydzień 6

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu

„Rąbanie drewna” w pozycji
wykroku

Ławeczka przodem na piłce fitness

Martwy ciąg „sumo” z kettlebell

Pompki - nogi na podwyższeniu

Wykrok z obciążeniem

Rzuty piłką lekarską zza głowy

Spacer z obciążeniem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 7

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skoki narciarskie

Podciąganie hantli w ławeczce
- nogi na podwyższeniu

Rolowanie Ab Wheel

Wymachy kettlebell

Podciąganie na drążku nachwytem

Przysiad do boku

Rzut piłką lekarską zza głowy

Rwanie hantelki jednorącz

Rozciąganie statyczne

Tydzień 8

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Rykoszet jednonóż

Ławeczka „zegar”

Ławeczka bokiem z podniesioną
ręką i nogą - obciążenie

Martwy ciąg na prostych nogach
- obunóż

Wiosłowanie hantelką jednorącz
i jednonóż

Wykrok ze skrętem tułowia

Rzuty piłką lekarską zza głowy

Wyrzut hantelek nad głowę

Rozciąganie statyczne

Tydzień 9

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skok jednonóż na boks

Wyrzut ciężarka w górę
w pozycji wykroku

Ławeczka z obciążeniem

Mostek dynamiczny z obciążeniem

Pompki „spiderman”

Wykrok do boku z obciążeniem

Rzut piłką lekarską zza głowy
z krokiem

Spacer z obciążeniem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 10

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skoki narciarskie

Podciąganie hantli w ławeczce
- nogi na podwyższeniu

Rolowanie Ab Wheel

Wymachy kettlebell

Podciąganie na drążku nachwytem

Przysiad do boku

Rzuty piłką lekarską zza głowy

Pompki z kłaśnięciem

Rozciąganie statyczne

Tydzień 11

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Rykoszet jednonóż

Ławeczka „zegar”

Ławeczka bokiem z podniesioną ręką i nogą - obciążenie

Martwy ciąg na prostych nogach - obunóż

Wiosłowanie hantelką jednorącz i jednonóż

Wykrok ze skrętem tułowia

Rzuty piłką lekarską zza głowy

Wyrzut hantelek nad głowę

Rozciąganie statyczne

Tydzień 12

Masaż wałkiem piankowym

Poprawa mobilności zawodnika

Rozciąganie dynamiczne

Część główna sesji

Skok jednonóż na boks

Wyrzut ciężarka w górę z pozycji wykroku

Ławeczka z obciążeniem

Mostek dynamiczny z obciążeniem

Pompki „spiderman”

Wykrok do boku z obciążeniem

Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem

Spacer z obciążeniem

Rozciąganie statyczne

INDYWIDUALNE SESJE TRENINGOWE



„Szczęście ... występuje, gdy okazja spotyka się z umiejętnościami”

Tydzień 1 - Sesja 1 - Cykl 1

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Wyskoki z przysiadu z kettlebell	3	8	10 kg	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Podciąganie hantli w ławeczce	2	8x każda strona	2.5 kg każda ręka	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Rolowanie na piłce fitness	2	8	-	-
Wzmacnianie stawu biodrowego	Przysiad „puchar”	3	8	20 kg	-
Podciąganie pionowe	Podciąganie na drążku podchwytem	3	Max	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiady w rozkroku	3	6x każda noga	5 kg każda ręka	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską o podłoże	3	8	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Pompki z kłaśnięciem	3	8	-	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 1: Wyskoki z przysiadu z kettlebell
- Ćwiczenie nr 2: Podciąganie hantli w ławeczce
- Ćwiczenie nr 3: Rolowanie na piłce fitness
- Ćwiczenie nr 4: Przysiad „puchar”
- Ćwiczenie nr 5: Podciąganie na drążku podchwytem
- Ćwiczenie nr 6: Przysiady w rozkroku
- Ćwiczenie nr 7: Rzuty piłką lekarską o podłoże
- Ćwiczenie nr 8: Pompki z kłaśnięciem

Tydzień 2 - Sesja 2 - Cykl 1

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skoki przez piłkę jednonóż	3	6x każda noga	-	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Ławeczka z dotknięciem	2	8x każda ręka	-	-
Core stability - stabilizacja boczna	Ławeczka bokiem ręka i noga w górze	2	-	-	25 s. każda strona
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg „sumo” z kettlebell	3	8	20 kg	-
Podciąganie poziome	Wiosłowanie hantlami w podparciu	3	10x każda strona	7.5 kg	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiad bułgarski	3	6x każda noga	5 kg każda ręka	-
Eksplozywność piłka lekarska	Wyrzuty piłki lekarskiej w górę	3	8	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Rwanie hantelki jednorącz	3	6x każda strona	5 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 9: Skoki przez piłkę jednonóż
- Ćwiczenie nr 10: Ławeczka z dotknięciem
- Ćwiczenie nr 11: Ławeczka bokiem ręka i noga w górze
- Ćwiczenie nr 12: Martwy ciąg „sumo” z kettlebell
- Ćwiczenie nr 13: Wiosłowanie hantlami w podparciu
- Ćwiczenie nr 14: Przysiad bułgarski
- Ćwiczenie nr 15: Wyrzuty piłki lekarskiej w górę
- Ćwiczenie nr 16: Rwanie hantelki jednorącz

Tydzień 3 - Sesja 3 - Cykl 1

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu	3	8	-	-
Core stability - przeciwdziałanie siłom dynamicznym	„Rąbanie” drewna w pozycji wykroku	2	8x każda strona	2.5 kg	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Ławeczka przodem na piłce fitness	2	-	-	25 s.
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg „sumo” z kettlebell	3	8	20 kg	-
Pchanie poziome	Pompki - nogi na podwyższeniu	3	15	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok z obciążeniem	3	8x każda noga	5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy	3	8	3 kg	-
Core stability - chód z obciążeniem	Spacer z obciążeniem	3	20 metrów	20 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 17: Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu
- Ćwiczenie nr 18: „Rąbanie” drewna w pozycji wykroku
- Ćwiczenie nr 19: Ławeczka przodem na piłce fitness
- Ćwiczenie nr 12: Martwy ciąg „sumo” z kettlebell
- Ćwiczenie nr 20: Pompki – nogi na podwyższeniu
- Ćwiczenie nr 21: Wykrok z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 22: Rzuty piłką lekarską zza głowy
- Ćwiczenie nr 23: Spacer z obciążeniem

Tydzień 4 - Sesja 4 - Cykl 2

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Wyskoki z przysiadu z kettlebell	3	8	12 kg	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Podciąganie hantli w ławeczce	2	10x każda strona	5 kg każda ręka	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Rolowanie na piłce fitness	2	10	-	-
Wzmacnianie stawu biodrowego	Przysiad „puchar”	3	8	22 kg	-
Podciąganie pionowe	Podciąganie na drążku podchwytym	3	Max	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiady w rozkroku	3	8x każda noga	6 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską o podłoże	3	10	3 kg	-
Core stability - chód z obciążeniem	Pompki z kłaśnięciem	3	10	-	-

Atlas ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 1: Wyskoki z przysiadu z kettlebell

Ćwiczenie nr 2: Podciąganie hantli w ławeczce

Ćwiczenie nr 3: Rolowanie na piłce fitness

Ćwiczenie nr 4: Przysiad „puchar”

Ćwiczenie nr 5: Podciąganie na drążku podchwytym

Ćwiczenie nr 6: Przysiady w rozkroku

Ćwiczenie nr 7: Rzuty piłką lekarską o podłoże

Ćwiczenie nr 8: Pompki z kłaśnięciem

Tydzień 5 - Sesja 5 - Cykl 2

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skoki przez piłkę jednonóż	3	8x każda noga	-	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Ławeczka z dotknięciem	2	10x każda ręka	-	-
Core stability - stabilizacja boczna	Ławeczka bokiem ręka i noga w górze	2	-	-	30 s. każda strona
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg „sumo” z kettlebell	3	8	25 kg	-
Podciąganie poziome	Wiosłowanie hantlami w podparciu	3	12x każda strona	10 kg	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiad bułgarski	3	8x każda noga	6 kg każda ręka	-
Eksplozywność piłka lekarska	Wyrzuty piłki lekarskiej w górę	3	10	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Rwanie hantelki jednorącz	3	6x każda strona	10 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 9: Skoki przez piłkę jednonóż
- Ćwiczenie nr 10: Ławeczka z dotknięciem
- Ćwiczenie nr 11: Ławeczka bokiem ręka i noga w górze
- Ćwiczenie nr 12: Martwy ciąg „sumo” z kettlebell
- Ćwiczenie nr 13: Wiosłowanie hantlami w podparciu
- Ćwiczenie nr 14: Przysiad bułgarski
- Ćwiczenie nr 15: Wyrzuty piłki lekarskiej w górę
- Ćwiczenie nr 16: Rwanie hantelki jednorącz

Tydzień 6 - Sesja 6 - Cykl 2

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu	3	8	2.5 kg każda ręka	-
Core stability - przeciwdziałanie siłom dynamicznym	„Rąbanie” drewna w pozycji wykroku	2	10x każda strona	5 kg	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Ławeczka przodem na piłce fitness	2	-	-	30 s.
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg „sumo” z kettlebell	3	8	30 kg	-
Pchanie poziome	Pompki - nogi na podwyższeniu	3	15	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok z obciążeniem	3	8x każda noga	7.5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy	3	8	3 kg	-
Core stability - chód z obciążeniem	Spacer z obciążeniem	3	20 metrów	22 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 17: Wyskok ze zmianą nóg w powietrzu
- Ćwiczenie nr 18: „Rąbanie” drewna w pozycji wykroku
- Ćwiczenie nr 19: Ławeczka przodem na piłce fitness
- Ćwiczenie nr 12: Martwy ciąg „sumo” z kettlebell
- Ćwiczenie nr 20: Pompki – nogi na podwyższeniu
- Ćwiczenie nr 21: Wykrok z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 22: Rzuty piłką lekarską zza głowy
- Ćwiczenie nr 23: Spacer z obciążeniem

Tydzień 7 - Sesja 7 - Cykl 3

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skoki narciarskie	3	6x każda noga	-	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Podciąganie hantli w ławeczce - podwyższenie	2	8x każda ręka	5 kg każda ręka	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Rolowanie Ab Wheel	2	6	-	-
Wzmacnianie stawu biodrowego	Wymachy kettlebell	3	10	15 kg	-
Podciąganie pionowe	Podciąganie na drążku nachwytem	3	Max	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiady do boku	3	6x każda noga	10 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy	3	8	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Rwanie hantelki jednorącz	3	6x każda strona	10 kg	-

Atlas ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 24: Skoki narciarskie

Ćwiczenie nr 25: Podciąganie hantli w ławeczce – podwyższenie

Ćwiczenie nr 26: Rolowanie Ab Wheel

Ćwiczenie nr 27: Wymachy kettlebell

Ćwiczenie nr 28: Podciąganie na drążku nachwytem

Ćwiczenie nr 29: Przysiady do boku

Ćwiczenie nr 22: Rzuty piłką lekarską zza głowy

Ćwiczenie nr 16: Rwanie hantelki jednorącz

Tydzień 8 - Sesja 8 - Cykl 3

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Rykoszet jednonóż	3	-	-	30 s. każda noga
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Ławeczka zegar	2	3	-	-
Core stability - stabilizacja boczna	Ławeczka bokiem ręka i noga w górze - obciążenie	2	-	2.5 kg	30 s. każda strona
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg na prostych nogach (obunóż)	3	6	30 kg	-
Podciąganie poziome	Wiosłowanie hantlą jednorącz i jednonóż	3	8x każda strona	7.5 kg	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok ze skrętem tułowia	3	6x każda noga	5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzut piłką lekarską zza głowy	3	8	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Wyrzut hantelek nad głowę	3	5	5 kg każda ręka	-

Atlas ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 30: Rykoszet jednonóż

Ćwiczenie nr 31: Ławeczka zegar

Ćwiczenie nr 32: Ławeczka bokiem, ręka i noga w górze – obciążenie

Ćwiczenie nr 33: Martwy ciąg na prostych nogach (obunóż)

Ćwiczenie nr 34: Wiosłowanie hantlą jednorącz i jednonóż

Ćwiczenie nr 35: Wykrok ze skrętem tułowia

Ćwiczenie nr 22: Rzuty piłką lekarską zza głowy

Ćwiczenie nr 36: Wyrzut hantelek nad głowę

Tydzień 9 - Sesja 9 - Cykl 3

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skok jednonóż na boks	3	5x każda noga	-	-
Core stability - przeciwdziałanie siłom dynamicznym	Wyrzut ciężarka w górę z pozycji wykroku	2	8x każda strona	10 kg	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Ławeczka z obciążeniem	2	-	10 kg	30 s.
Wzmacnianie stawu biodrowego	Mostek dynamiczny z obciążeniem	3	6	10 kg	-
Pchanie poziome	Pompki „spiderman”	3	15	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok do boku z obciążeniem	3	5x każda noga	5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem	3	5x każda noga	3 kg	-
Core stability - chód z obciążeniem	Spacer z obciążeniem	3	20 metrów	25 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 37: Skok jednonóż na boks
- Ćwiczenie nr 38: Wyrzut ciężarka w górę z pozycji wykroku
- Ćwiczenie nr 39: Ławeczka z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 40: Mostek dynamiczny z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 41: Pompki „spiderman”
- Ćwiczenie nr 42: Wykrok do boku z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 43: Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem
- Ćwiczenie nr 23: Spacer z obciążeniem

Tydzień 10 - Sesja 10 - Cykl 4

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skoki narciarskie	3	8x każda noga	-	-
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Podciąganie hantli w ławeczce - podwyższenie	2	8x każda ręka	7.5 kg każdoręka	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Rolowanie Ab Wheel	2	8	-	-
Wzmacnianie stawu biodrowego	Wymachy kettlebell	3	12	15 kg	-
Podciąganie pionowe	Podciąganie na drążku nachwytem	3	Max	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Przysiady do boku	3	6x każda noga	12 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem	3	6x każda noga	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Pompki z kłaśnięciem	3	10	-	-

Atlas ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 24: Skoki narciarskie

Ćwiczenie nr 25: Podciąganie hantli w ławeczce – podwyższenie

Ćwiczenie nr 26: Rolowanie Ab Wheel

Ćwiczenie nr 27: Wymachy kettlebell

Ćwiczenie nr 28: Podciąganie na drążku nachwytem

Ćwiczenie nr 29: Przysiady do boku

Ćwiczenie nr 43: Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem

Ćwiczenie nr 8: Pompki z kłaśnięciem

Tydzień 11 - Sesja 11 - Cykl 4

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Rykoszet jednonóż	3	-	-	30 s. każda noga
Core stability - stabilizacja antyrotacyjna	Ławeczka zegar	2	3	-	-
Core stability - stabilizacja boczna	Ławeczka bokiem ręka i noga w górze - obciążenie	2	-	5 kg	30 s. każda strona
Wzmacnianie stawu biodrowego	Martwy ciąg na prostych nogach (obunóż)	3	6	35 kg	-
Podciąganie poziome	Wiosłowanie hantlą jednorącz i jednonóż	3	8x każda strona	10 kg	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok ze skrętem tułowia	3	6x każda noga	7.5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzut piłką lekarską zza głowy	3	8x każda noga	3 kg	-
Eksplozywność górnych partii ciała	Wyrzut hantelek nad głowę	3	6	7.5 kg każda ręka	-

Atlas ćwiczeń:

Ćwiczenie nr 30: Rykoszet jednonóż

Ćwiczenie nr 31: Ławeczka zegar

Ćwiczenie nr 32: Ławeczka bokiem, ręka i noga w górze – obciążenie

Ćwiczenie nr 33: Martwy ciąg na prostych nogach (obunóż)

Ćwiczenie nr 34: Wiosłowanie hantlą jednorącz i jednonóż

Ćwiczenie nr 35: Wykrok ze skrętem tułowia

Ćwiczenie nr 22: Rzuty piłką lekarską zza głowy

Ćwiczenie nr 36: Wyrzut hantelek nad głowę

Tydzień 12 - Sesja 12 - Cykl 4

Trenowany aspekt	Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Obciążenie	Czas
Plyometria	Skok jednonóż na boks	3	6x każda noga	-	-
Core stability - przeciwdziałanie siłom dynamicznym	Wyrzut ciężarka w górę z pozycji wykroku	2	8x każda strona	12 kg	-
Core stability - stabilizacja frontalna	Ławeczka z obciążeniem	2	-	12 kg	30 s.
Wzmacnianie stawu biodrowego	Mostek dynamiczny z obciążeniem	3	8	10 kg	-
Pchanie poziome	Pompki „spiderman”	3	18	-	-
Wzmacnianie stawu kolanowego	Wykrok do boku z obciążeniem	3	5x każda noga	7.5 kg	-
Eksplozywność piłka lekarska	Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem	3	8x każda noga	3 kg	-
Core stability - chód z obciążeniem	Spacer z obciążeniem	3	20 metrów	25 kg	-

Atlas ćwiczeń:

- Ćwiczenie nr 37: Skok jednonóż na boks
- Ćwiczenie nr 38: Wyrzut ciężarka w górę z pozycji wykroku
- Ćwiczenie nr 39: Ławeczka z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 40: Mostek dynamiczny z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 41: Pompki „spiderman”
- Ćwiczenie nr 42: Wykrok do boku z obciążeniem
- Ćwiczenie nr 43: Rzuty piłką lekarską zza głowy z krokiem
- Ćwiczenie nr 23: Spacer z obciążeniem

Życzymy Wam udanych treningów oraz owocnej pracy nad doskonaleniem swoich umiejętności piłkarskich.

Jeżeli interesują Cię inne aspekty treningu piłkarskiego, takie jak: odżywianie, odnowa biologiczna czy też zagadnienia taktyczne zapraszamy do regularnego odwiedzania naszego bloga
WWW.TRENING-PILKARSKI.PL

**Na blogu znajdziesz wiele przydatnych każdemu piłkarzowi informacji i porad. Zachęcamy również do śledzenia naszego profilu facebookowego
facebook.com/trening.pilkarski.blog**



