

PRO PERFORMANCE TRAINING™

ZAWODNIK	LVL BP	LVL PRĘDKOŚCI	MAS (KM/H)	MAS 100%(M/S)	MAS 70%	MAS 120%	MAS 130%
Athlete 1	13.13	14.5	16.6	4.6	3.2	5.5	6.0

Ilość treningów w mikrocyklu tygodniowym	2
Czas trwania programu	4 tygodnie
Czas przerwy pomiędzy treningami	3 dni

Tydzień I		Tydzień II		Tydzień III		Tydzień IV	
Trening I		Trening I		Trening I		Trening I	
Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy	
Odległość	100 metrów	Odległość	110 metrów	Odległość	100 metrów	Odległość	110 metrów
Powtórzenia	9 zmian	Powtórzenia	9 zmian	Powtórzenia	10 zmian	Powtórzenia	10 zmian
Czas biegu	4 minuty	Czas biegu	4 minuty	Czas biegu	4 minuty	Czas biegu	4 minuty
Odoczynek	2 minuty	Odoczynek	2 minuty	Odoczynek	2 minuty	Odoczynek	2 minuty
Ilość serii	4	Ilość serii	4	Ilość serii	4	Ilość serii	4
Trening II		Trening II		Trening II		Trening II	
Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy		Bieg wahadłowy	
Odległość	20 metrów	Odległość	20 metrów	Odległość	20 metrów	Odległość	20 metrów
Powtórzenia	15 zmian	Powtórzenia	15 zmian	Powtórzenia	15 zmian	Powtórzenia	15 zmian
Czas biegu	60 sekund	Czas biegu	60 sekund	Czas biegu	60 sekund	Czas biegu	60 sekund
Odoczynek	3 minuty	Odoczynek	2.30 minuty	Odoczynek	2 minuty	Odoczynek	1.30 minuty
Ilość serii	3	Ilość serii	3	Ilość serii	3	Ilość serii	3



Trener Marcin Przysiwak

Trener przygotowania motorycznego w Kadryze Polski Koszykówki Mężczyzn U-14
Trener i koordynator przygotowania motorycznego w akademiach piłkarski SEMP Warszawa oraz Real Varsovia.

PRO-PERFORMANCE

TRENING KONSULTACJE TESTY MOTORYCZNE

www.przygotowaniemotoryczne.com