

GKS TARNOVIA - TRENING INDYWIDUALNY

GKS 2012-2013



ZASADA MAŁYCH KROKÓW:

- 1 KROK**
PRZYGOTUJ SWÓJ POKÓJ LUB INNE MIEJSCE DO TRENINGU (Wyznacz kwadrat 3x3m, 4x4m lub 5x5m/kroków)
- 2 KROK**
OBEJRZY FILM OD TRENERA - dwu lub trzykrotnie
- 3 KROK**
WYKONAJ ĆWICZENIA NA PODSTAWIE FILMU
- 4 KROK**
NAGRAJ Z POMOCĄ RODZICÓW LUB RODZENIŃTWA SWÓJ FILM Z ĆWICZENIAMI PIŁKARSKIMI
- 5 KROK**
PORÓWNAJ SWOJE WYKONANIE Z FILMEM, KTÓRY PRZESŁAŁ TRENER
- 6 KROK**
WYKONAJ ĆWICZENIE PIŁKARSKIE TAK SAMO, JAK WE FILMIE - PRAWA I LEWA NOGA

ZACZYNAMY: pamiętaj o ugiętych ramionach (tak jakbyś trzymał kubeczki z małą ilością wody w dłoniach), wyprostowanym tułowiowi i ugiętych nieznacznie nogach w kolanach:

- 1 ADRES FILMU SKOPIUJ DO PRZEGLĄDARKI:** https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk
- 2 DZIENNIE WYKONUJ DWA ZWODY:**
 - dzień 1: # 1 i # 2
 - dzień 2: # 3, # 4 i # 5 (bo ćwiczenie trzeba wykonać na dwie nogi)
 - dzień 3: # 6 i # 7
 - dzień 4: # 8 i # 9 (dość trudny element, bo jedna stopa uderza zewnętrzną częścią, a druga wewnętrzną)
 - dzień 5 i 6: powtórka od #1 do #9

NOWY TYDZIEŃ:

- dzień 1: # 10, # 11 i # 12
- dzień 2: # 13, # 14 i # 15
- dzień 3: # 16 i # 17
- dzień 4: # 18, # 19 i # 20
- dzień 5 i 6: powtórka od # 10 do # 20

KOLEJNY TYDZIEŃ:

- dzień 1: # 21 i 22 #
- dzień 2: # 23 i # 24
- dzień 3: # 25 (wykonaj na dwie nogi: najpierw jedna potem druga – film został nagrany na jedną stronę) i # 26 jednej z trudniejszych elementów)
- dzień 4: # 26
- dzień 5 i 6: powtórka od # 21 do # 26

Rozgrzewka w I tygodniu: prowadzenie piłki w kwadracie z przysiadem na piłkę x 10 (1 minuta przerwy po rozgrzewce).

Rozgrzewka w II tygodniu: ćwiczenie nr: # 1, # 2, # 4 i # 5 po 20 sekund z przerwą 20 sekundową - razy 2 (1 minuta przerwy po rozgrzewce).

Rozgrzewka w III tygodniu: ćwiczenie nr: # 10, # 11, # 12 po 20 sekund z przerwą 20 sekundową - razy 2 (1 minuta przerwy po rozgrzewce).

PYTANIA, KTÓRE MOGĄ SIĘ NASUNĄĆ:

1. JAK DŁUGO WYKONYWAĆ JEDNO ĆWICZENIE?

- przez 20 sekund

2. JAKA POWINNA BYĆ PRZERWA POMIĘDZY WYKONANIEM/PACĄ?

- 20 sekund

3. ILE RAZY POWTARZAĆ JEDNO ĆWICZENIE?

- 8 razy

4. ILE WYKONAĆ SERII?

- 2 lub 3 serie - w zależności od chęci Zawodnika 😊

5. ILE TRENINGÓW DZIENNIE?

- 1 lub 2 (np. 12:00 i 16:00) - ten same zwody na 1 i 2 drugim treningu



PRZYKŁAD TRENINGU - KOLEJNOŚĆ:

1. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
2. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
3. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
4. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
5. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
6. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
7. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund
8. Ćwiczenie # 1 20 sekund + przerwa 20 sekund

Przerwa 2-3 minuty

9. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
10. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
11. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
12. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
13. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
14. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
15. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund
16. Ćwiczenie # 2 20 sekund + przerwa 20 sekund

Przerwa 2-3 minuty

CAŁOŚĆ X 2 lub 3 serie

**TRENING POWTÓRKA 5-6 dzień - każdy zwód po:
20 sekund + przerwa 20 sekund/przerwa pomiędzy seriami 2-3 minuty
CAŁOŚĆ X 2 lub 3 serie**



DLA CHĘTNYCH ZAWODNIKÓW - MOŻNA PRZESŁAĆ SWOJE NAGRANIE DO TRENERA NA ADRES MAIL, ABY SIĘ POCHWALIĆ CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM 😊😊😊

MAMY TERAZ CZAS NA TRENING INDYWIDUALNY, KTÓRY POZYTYWNIIE WYKORZYSTAJMY!

TRENER NIE MOŻE SIĘ JUŻ DOCZekać POWROTU DO TRENINGÓW I WASZYCH POKAZÓW - PIŁKARSKICH TRIKÓW!