

Okres_3 - Transformacja (PMax) (19.09 - 04.10.2013) - ilość dni makrocyklu /miejsce treningów (uwagi)			16												Turniej we Wrocławiu Impel, Galatasaray, Schweriner												
dni treningowych / dni wolnych,przejazdy			13	3	1	1		1	1	W	1	1		1	1	1	1	1	W	W	1		1				
ilość treningów / ilość meczów			17	3		1	1	1	1	1		1	1	1	M	1	M	1	M			1	1	1	1		
Kalendarz (09-10)			Σ	%	19	20		21		22	23		24		25		26		27		28	29	30		1		
Środki treningowe			(min)																								
1.	Wstępna Adaptacja Siłowa (WAS) - siłownia		0	0,0%																							
2.	Siła Maksymalna (FMAX) - siłownia		0	0,0%																							
3.	Moc (PMax) - siłownia		160	18,8%		50						30														50	
4.	Ćwiczenia z taśmami TRX		30	3,5%								20													10		
5.	Ćwiczenia z piłkami rehabilitacyjnymi		50	5,9%		15							15												10		
6.	Ćwiczenia z gumami		15	1,8%											5		5		5								
7.	Prewencja, priopriocepcja (poduszki,stepy,gridy)		80	9,4%		10	10					30	10												20		
8.	Wytrzymałość ogólna (tlenowa) - teren		0	0,0%																							
9.	Wytrzymałość specjalna + ćw. Cardio		30	3,5%		10							10														10
10.	Szybkość, skoczność, inne cechy (plyometria)		95	11,2%	5	10						5	10		5		5		5						10	10	
11.	Rozgrzewki: TBC, pilates, joga, stretching, g.funkcjonalna, gry i zabawy uzupełniające		390	45,9%	25	20	15	25				25	20	15	20	25	20	25	20						15	20	20
Przygotowanie fizyczne Razem			850	35,9%	0	30	80	50	35	0	0	80	60	50	0	30	25	30	25	30	0	0	0	65	80	30	
1.	Technika podstawowa (w rozgrzewkach)		235	38,5%	15	15	10	15			15	15	10	10	10	10	10	10	10			10	15	15			
2.	Zagrywka i przyjęcie		130	21,3%	25						25			15		15								25			
3.	Atak, blok, rozegranie		125	20,5%	15								15	15	15	15									25		
4.	Obrona i asekuracja		120	19,7%				15				25				10		10						25			
Technika Indywidualna - Razem (ćwiczenia wyizolowane z piłkami)			610	25,8%	0	30	40	10	30	0	0	40	40	25	0	25	35	25	35	25	0	0	0	35	40	40	
1.	Małe gry - turnieje na treningu		100	13%				50																	50		
2.	Gry szkolne techniczno - taktyczne (3,4,5)		45	6,0%																				25			
3.	Fragmenty gry w ustawieniach i gra właściwa		330	44,3%	60	60							50														
4.	Mecze sparingowe i mistrzowskie		270	36,2%											90		90		90								
Technika i taktyka zespołowa Razem			745	31,5%	0	60	0	60	50	0	0	0	0	50	0	90	0	90	0	90	0	0	0	25	0	50	
1.	Taktyka meczowa i sprawy organizacyjne		70	3,0%											10		10		10								
2.	Sprawdziany, próby, badania (lekarskie i balansu)		0	0,0%																							
3.	Odnowa biologiczna, fizykoterapia		90	3,8%				90																			
Czas treningu (min.) RAZEM			2365	26,2%	0	120	120	120	115	90	0	0	120	100	125	0	155	60	155	60	155	0	0	0	125	120	120

1		1		1	
	1	1	1	1	
2		3		4	
		30			
			10		
	10	10	5	5	
	20	20	20	20	
0	30	60	35	25	0
	10	15	10	15	
		25			
			15	10	
	20			15	
0	30	40	25	40	0
			20		
	60		40	60	
0	60	0	60	60	0
				40	
0	120	100	120	165	0