

Okres_1 - Akumulacja (WAS) (02.08 - 30.08.2013) - ilość dni makrocyklu / miejsce treningów (uwagi)			26		Obóz w "Malinowy Zdrój" - 8 zawodniczek (Maj, Phlotova - kadra)														
dni treningowych / dni wolnych,przejazdy			22	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	W	W		
ilość treningów / ilość meczów			34	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Kalendarz			Σ (min)	%	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
Środki treningowe																			
1. Wstępna Adaptacja Siłowa (WAS) - siłownia			335	15,0%					45		45								
2. Siła Maksymalna (FMAX) - siłownia			0	0,0%															
3. Moc (PMAX) - siłownia			0	0,0%															
4. Ćwiczenia z taśmami TRX			250	11,2%			40		40		40								
5. Ćwiczenia z piłkami stabilizacyjnymi			230	10,3%			30		30		35								
6. Ćwiczenia z gumami			141	6,3%		20		20		20									
7. Prewencja, priopriocepcja (poduszki,stepy,gridy)			190	8,5%		25		20		20									
8. Wytrzymałość ogólna (tlenowa) - teren			420	18,8%															
9. Wytrzymałość specjalna + ćw. Cardio			0	0,0%															
10. Szybkość, skoczność, inne cechy (plyometria)			30	1,3%															
11. Rozgrzewki: TBC, pilates, joga, stretching, g.funkcjonalna, gry i zabawy uzupełniające			635	28,5%		45	35	30	35	25	30								
Przygotowanie fizyczne Razem			2231	56,3%	0	0	90	0	105	0	115	0	105	0	110	0	105	0	
1. Technika podstawowa (w rozgrzewkach)			240	42,9%															
2. Zagrywka i przyjęcie			110	19,6%															
3. Atak, blok, rozegranie			100	17,9%															
4. Obrona i asekuracja			110	19,6%															
Technika Indywidualna - Razem (ćwiczenia wyizolowane z piłkami)			560	14,1%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1. Małe gry - turnieje na treningu			160	59,3%															
2. Gry szkolne techniczno - taktyczne (3,4,5)			110	40,7%															
3. Fragmenty gry w ustawieniach i gra właściwa			0	0,0%															
4. Mecze sparingowe i mistrzowskie			0	0,0%															
Technika i taktyka zespołowa Razem			270	6,8%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1. Taktyka meczowa i sprawy organizacyjne			60	1,5%	60														
2. Sprawdziany, próby, badania (lekarskie i balansu)			120	3,0%		120													
3. Odnowa biologiczna, fizykoterapia, kąpiele siarkowe			720	18,2%			120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		
Czas treningu (min.) RAZEM			3961	43,8%	60	0	210	120	105	120	115	120	105	120	110	120	105	120	

[illegible]