

Okres_2 - Intensyfikacja (FMAX) (31.08 - 18.09.2013) - ilość dni makrocyklu /miejsce treningów (uwagi)			18		Developres		Muszyna, hala siłownia, kontuzja D.Golec (kolano) - zajęcia indywidualne														Fakro Cup									
dni treningowych / dni wolnych,przejazdy			14	4	1	W	W	1	1	1	1	1	1	1	W	1	1	M	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
ilość treningów / ilość meczów			19	5	1	M		1	1	1	1	1	1	1		1	1	M	1	1	1	1	1	1	1	1				
Kalendarz			Σ	%	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13												
Środki treningowe			(min)																											
1.	Wstępna Adaptacja Siłowa (WAS) - siłownia		0	0,0%																										
2.	Siła Maksymalna (FMAX) - siłownia		375	28,5%	75			75		75								75				75								
3.	Moc (PMAX) - siłownia		0	0,0%																										
4.	Ćwiczenia z taśmami TRX		100	7,6%			20					20					20								20					
5.	Ćwiczenia z piłkami rehabilitacyjnymi		100	7,6%				20				20									20			20						
6.	Ćwiczenia z gumami		35	2,7%	5							15						5												
7.	Prewencja, pripriocepcja (poduszki,stepy,gridy)		105	8,0%			20		20								20				15									
8.	Wytrzymałość ogólna (tlenowa) - teren		40	3,0%			10					10					10				10									
9.	Wytrzymałość specjalna + ćw. Cardio		40	3,0%			10					10					10				10									
10.	Szybkość, skoczność, inne cechy (plyometria)		65	4,9%	5	5		5									10	5	5			5		5						
11.	Rozgrzewki: TBC, pilates, joga, stretching, g.funkcjonalna, gry i zabawy uzupełniające		455	34,6%	20	20		20	20	20	20		20	20	20		20	20	20	25	20	20	25	20						
Przygotowanie fizyczne Razem			1315	48,4%	100	30	0	0	80	100	40	40	95	0	60	55	20	0	90	100	30	45	55	100	45	45	0			
1.	Technika podstawowa (w rozgrzewkach)		215	33,9%	10	10			20		10	15		15	15	15		15		10	10	15		10	10					
2.	Zagrywka i przyjęcie		90	14,2%	20				20			15				20					20				15					
3.	Atak, blok, rozegranie		170	26,8%		15					25			25					15	25			25							
4.	Obrona i asekuracja		160	25,2%					35							35		30							30					
Technika Indywidualna - Razem (ćwiczenia wyizolowane z piłkami)			635	23,4%	30	25	0	0	40	0	45	55	0	0	15	40	70	0	45	0	25	35	35	0	35	55	0			
1.	Małe gry - turnieje na treningu		140	19%									45											45						
2.	Gry szkolne techniczno - taktyczne (3,4,5)		125	17,2%					35	25				25							40									
3.	Fragmenty gry w ustawieniach i gra właściwa		100	13,8%												30						40			30					
4.	Mecze sparingowe i mistrzowskie		360	49,7%		90													90											
Technika i taktyka zespołowa Razem			725	26,7%	0	90	0	0	0	0	35	25	0	0	45	25	30	0	0	0	90	40	40	0	45	30	0			
1.	Taktyka meczowa i sprawy organizacyjne		40	1,5%		10														10										
2.	Sprawdziany, próby, badania (lekarskie i balansu)		0	0,0%																										
3.	Odnowa biologiczna, fizykoterapia		0	0,0%																										
Czas treningu (min.) RAZEM			2715	30,0%	130	155	0	0	120	100	120	120	95	0	120	120	120	0	135	100	155	120	130	100	125	130	0			

Turniej w Jarocinie Bielsko,Bydgo szcz,Pila			trening z Ivaną Phlovą				
1		1	W	1	1		
M	M	M		1	1	1	
14		15	16	17	18		
		5					
						75	
					20		
							20
5	5						
		5			30		
5	5				5		10
20	20				20	25	20
30	30	30	0	0	75	100	50
10	10	10			15		10
		15					
15	15						10
		25			30		
25	25		0	0	45	0	20
		90					50
90	90						
90	90	90	0	0	0	0	50
10	10	10					
		155					
155	155	155	0	0	120	100	120