

Polski Cukier Muszynianka Fakro - Plan przygotowań do sezonu 2013/14 - RAZEM REALIZACJA PLANU

Okresy - charakterystyka		OKRES 1 (akumulacja) (02.08 - 30.08.2013) WAS + wytrzymałość ogólna, przemiany tlenowe	OKRES 2 (intensyfikacja) (31.08 - 18.09.2013) Fmax + wytrzym.specjalna i w elementach technicznych	OKRES 3 (transformacja) (19.09 - 04.10.2013) Pmax + szybkość,zwinność, plyometria	RAZEM tyg.	
Razem dni w makrocyklu / tygodnie		26	18	16	60	9
Razem dni treningowych		22	14	13	49	
Razem ilość dni wolnych		4	4	3	11	
Razem ilość treningów		34	19	17	70	
Razem ilość meczów sparingowych		2	5	3	10	
Lp.	Środki treningowe	Czas (min)	Czas (min)	Czas (min)	Σ	%
1.	Wstępna Adaptacja Siłowa (WAS) - siłownia	335	0	0	335	7,6%
2.	Siła Maksymalna (FMAX) - siłownia	0	375	0	375	8,5%
3.	Moc (PMAX) - siłownia	0	0	160	160	3,6%
4.	Ćwiczenia z taśmami TRX	250	100	30	380	8,6%
5.	Ćwiczenia z piłkami rehabilitacyjnymi	230	100	50	380	8,6%
6.	Ćwiczenia z gumami	141	35	15	191	4,3%
7.	Prewencja, priopercepcja,(stepy,aerobik,gridy)	190	105	80	375	8,5%
8.	Wytrzymałość ogólna (tlenowa) - teren	420	40	0	460	10,5%
9.	Wytrzymałość specjalna + ćw. Cardio	0	40	30	70	1,6%
10.	Szybkość, skoczność, inne cechy (plyometria)	30	65	95	190	4,3%
11.	Rozgrzewki i TBC (Total Body Condition): pilates, joga, stretching, g.funkcjonalna, gry i zabawy uzupełniające	635	455	390	1480	33,7%
Przygotowanie fizyczne Razem		2231	1315	850	4396	48,6%
1.	Technika podstawowa (w rozgrzewkach)	240	215	235	690	38,2%
2.	Zagrywka i przyjęcie	110	90	130	330	18,3%
3.	Atak, blok, rozegranie	100	170	125	395	21,9%
4.	Obrona i asekuracja	110	160	120	390	21,6%
Technika indywidualna (ćwiczenia wyizolowane) Razem		560	635	610	1805	20,0%
1.	Małe gry - turnieje na treningu	160	140	100	400	23,0%
2.	Gry szkolne technicznie - taktyczne (3,4,5)	110	125	45	280	16,1%
3.	Fragmenty gry w ustawieniach i gra właściwa	0	100	330	430	24,7%
4.	Mecze sparingowe i mistrzowskie	0	360	270	630	36,2%
Technika i taktyka zespołowa Razem		270	725	745	1740	19,2%
1.	Taktyka meczowa i sprawy organizacyjne	60	40	70	170	1,9%
2.	Sprawdziany, próby, badania (lekarskie i balansu)	120	0	0	120	1,3%
3.	Odnowa biologiczna, fizjoterapia,kąpiele siark.	720	0	90	810	9,0%
RAZEM czas treningu (min.)		3961	2715	2365	9041	100,0%
(%)		43,8%	30,0%	26,2%		