

Przykładowy zapis mikrocyklu treningowego, Lechia Gdańsk w okresie od 7.09 do 13.09.2009

Tr. Tomasz Kafarski



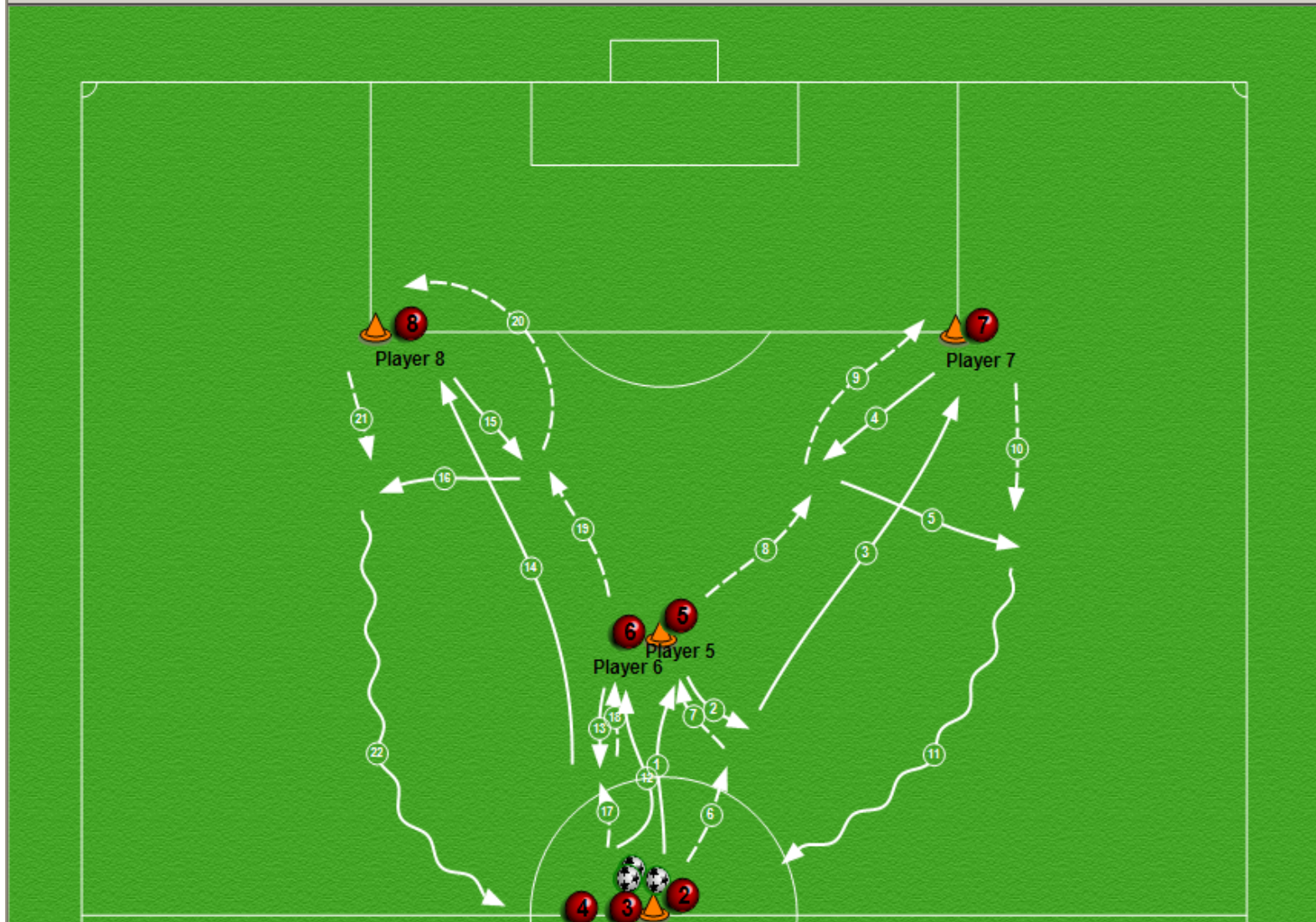
Tygodniowy plan z głównymi akcentami treningowymi

Poniedziałek 7.09	Wtorek 8.09	Środa 9.09	Czwartek 10.09	Piątek 11.09	Sobota 12.09	Niedziela 13.09
trening godzina 10.30, zbiórka zawodników 9.30	trening godzina 10.30, zbiórka zawodników 9.30	trening godzina 10.30, zbiórka zawodników 9.30		trening godzina 10.30, zbiórka zawodników 9.30	trening godzina 10.30, zbiórka zawodników 9.30	trening godzina 10.00, mecz mistrzowski 16.45
Kształtowanie wytrzymałości tlenowej w ćwiczeniach techniczno taktycznych	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w małych grach, akcent siły dynamicznej	Kształtowanie szybkości i koordynacja ruchowa, ćwiczenia techniczno taktyczne w formie fragmentów gry	Dzień wolny	Akcent szybkości i dynamiki, ćwiczenia techniczno taktyczne zakończone strzałem do bramki, doskonalenie stałych fragmentów gry	Akcent szybkości, fragmentów gry, doskonalenie stałych fragmentów gry	Mecz mistrzowski Lechia Gdańsk – Wisła Kraków

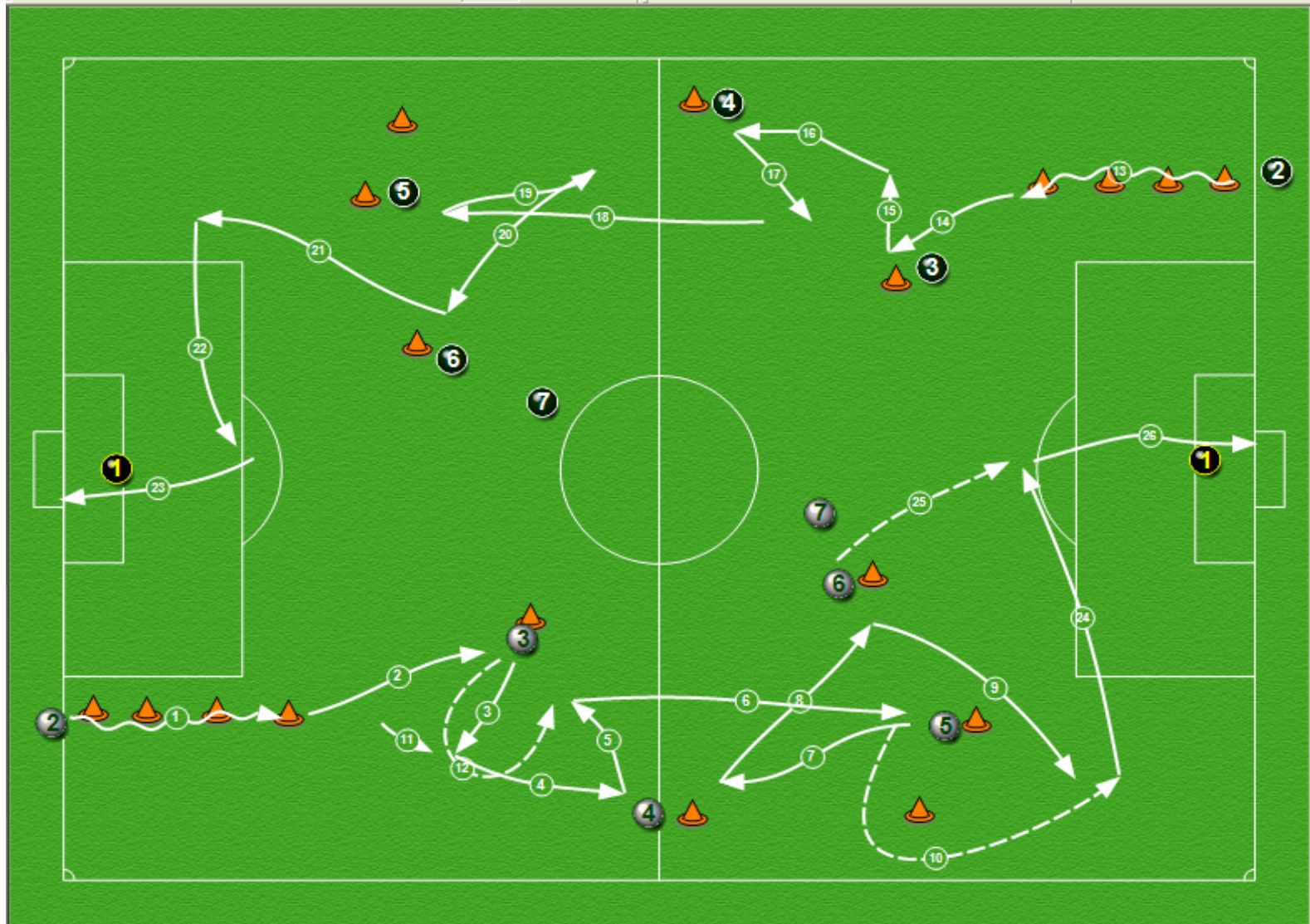
Poniedziałek 7.09.2009

77	7.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intesywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku	8	8	TO	40%	100%
2.	Stretching	4	5	TO	40%	80%
3.	Schemat podań kształtujący wytrzymałość tlenową 2 x 8 minut	16	20	TS	50%	80%
4.	Ćwiczenia techniczno taktyczne zakończone strzałem do bramki kompleksowe z wieloma podaniami, rys. 2 i 3	30	50	TS	50%	60%
5.	Rozbieganie po boisku	4	4	TO	40%	100%
6.	Stretchnig indywidualny	3	6	TO	30%	50%
	Suma	65	93	Czas wypoczynku		28,0

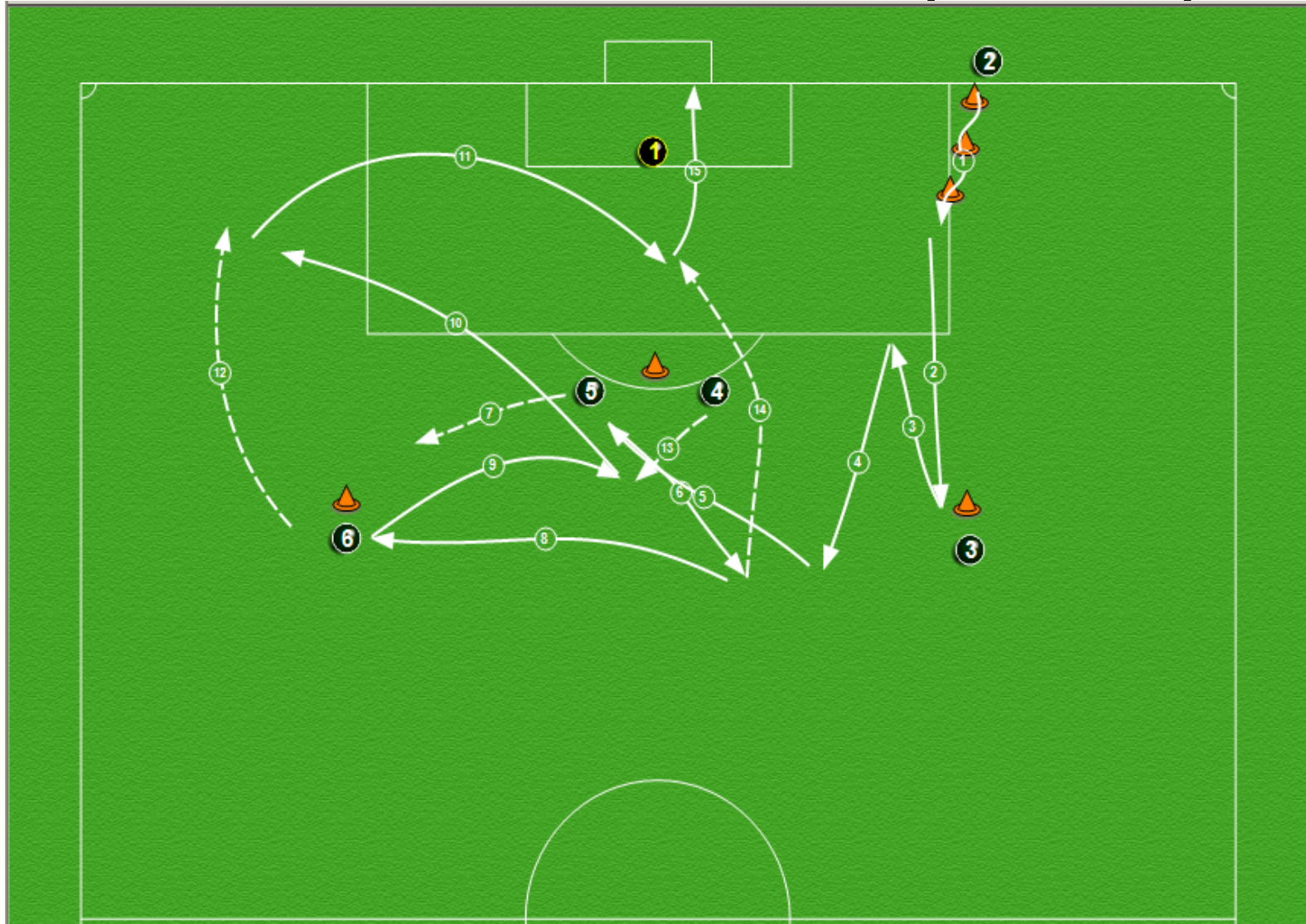
Ćwiczenie techniczno taktyczne rys.1



Ćwiczenie techniczno taktyczne rys.2



Ćwiczenie techniczno taktyczne rys.3



Analiza treningu – zapis HR, Polar rs400, analizie poddany został zawodnik o następujących parametrach: HR próg 166ud/min



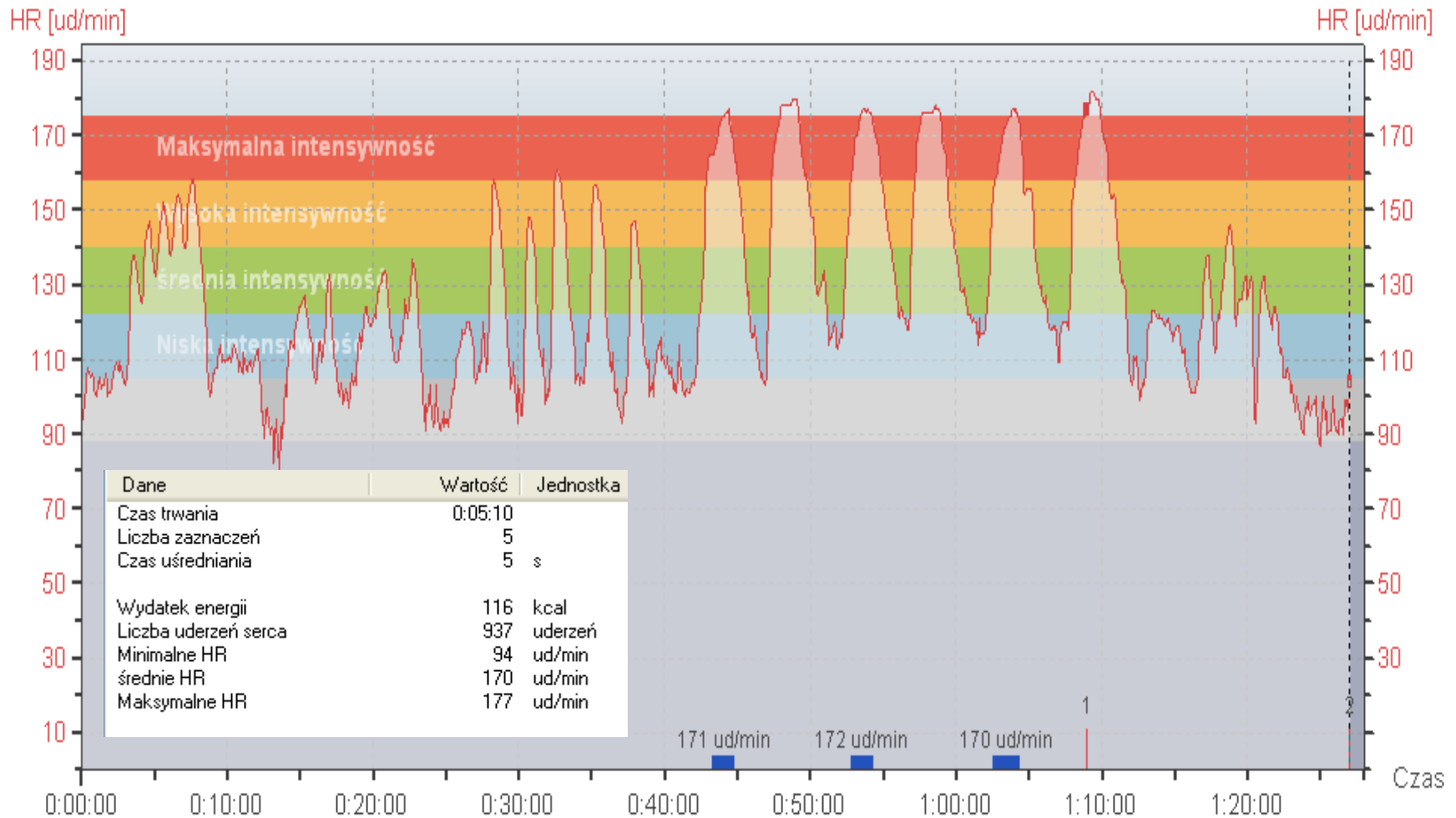
Wtorek 8.09.2009

78	8.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku	3	3	TO	40%	100%
2.	bieg zmienny 30 sek / 30 sek 5x	2,5	5	TO	60%	50%
3.	Rozgrzewka z piłkami w 4 z akcentem siły ogólnej i koordynacji ruchowej	8	12	TS	60%	67%
4.	ćwiczenie techniczno taktyczne ataku szybkiego w grze 3 x 2	5	10	MS	80%	50%
5.	Małe gry 4 x 4 na boisku 35x30 / 2x na utrzymanie / 4x gra z bramkarzami / gry po 2 minuty / czas wypoczynku 2min	6	12	MS	100%	50%
6.	Ćwiczenia siły ogólnej - 1. wspięcie na ławeczkę z gryfem 2 x 16 / 2.pół przysiad 2x 10 / 3.wypad w przód 8 kroków	3	8	TO	30%	38%
7.	Rozbieganie po boisku	4	4	TO	40%	100%
	Suma	31,5	54	Czas wypoczynku		22,5

Małe gry 4x4, rys.4



Analiza treningu – zapis HR, Polar rs400, analizie poddany został zawodnik o następujących parametrach: HR próg 166ud/min



Analiza treningu – stężenie kwasu mlekowego podczas gier u
badanego zawodnika w omawianym mikrocyklu

Gra	Stężenie kwasu mlekowego (mml)
1.	6,3
2.	6,1
3.	6
4.	6,9
5.	7,2
6.	6,5

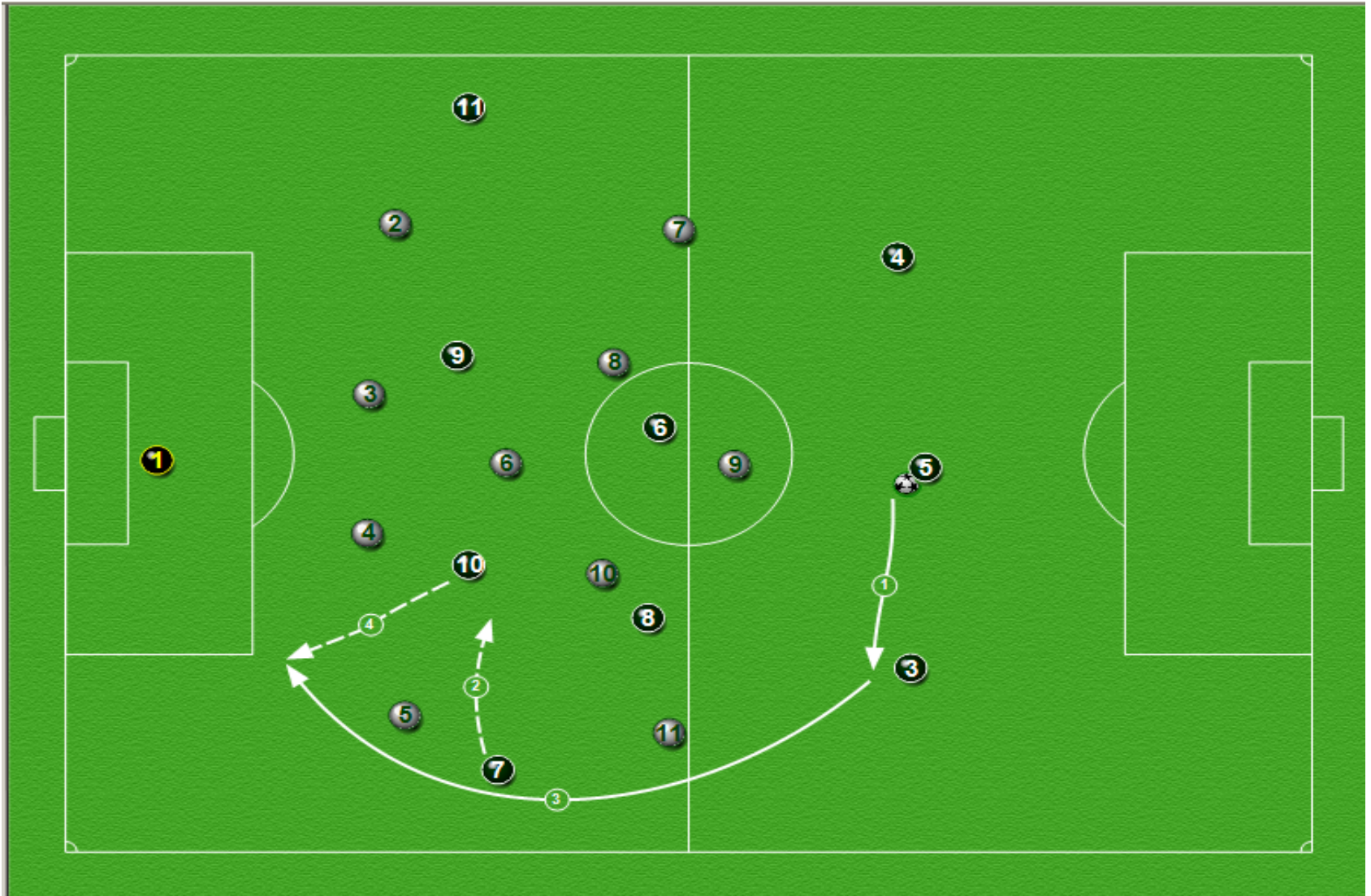
Analiza treningu – realizacja zadań treningowych w małych grach

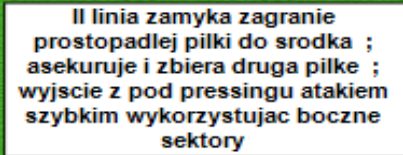
zespół	zawodnik	HR Progowe	I gra	II gra	III gra	IV gra	V gra	VI gra
	Ł.S	170	171	175	175	173	179	178
	M.K.	183	183	187	189	188	194	191
	J.M.	160	160	162	162	164	160	161
	A.R.	181	184	186	183	181	185	180
	I.L.	170	174	183	185	188	183	184
zespół	zawodnik	HR Progowe	I gra	II gra	III gra	IV gra	V gra	VI gra
	M.B.	181	165	169	166	168	165	165
	K.B.	165	168	169	158	151	162	160
	P.N.	160	154	158	157	161	166	162
	M.R.	170	163	171	169	171	173	173
	P.W.	172	172	176	177	174	176	176
		HR progowe		HR podprogowe		HR nadprogowe		

Środa 9.09.2009

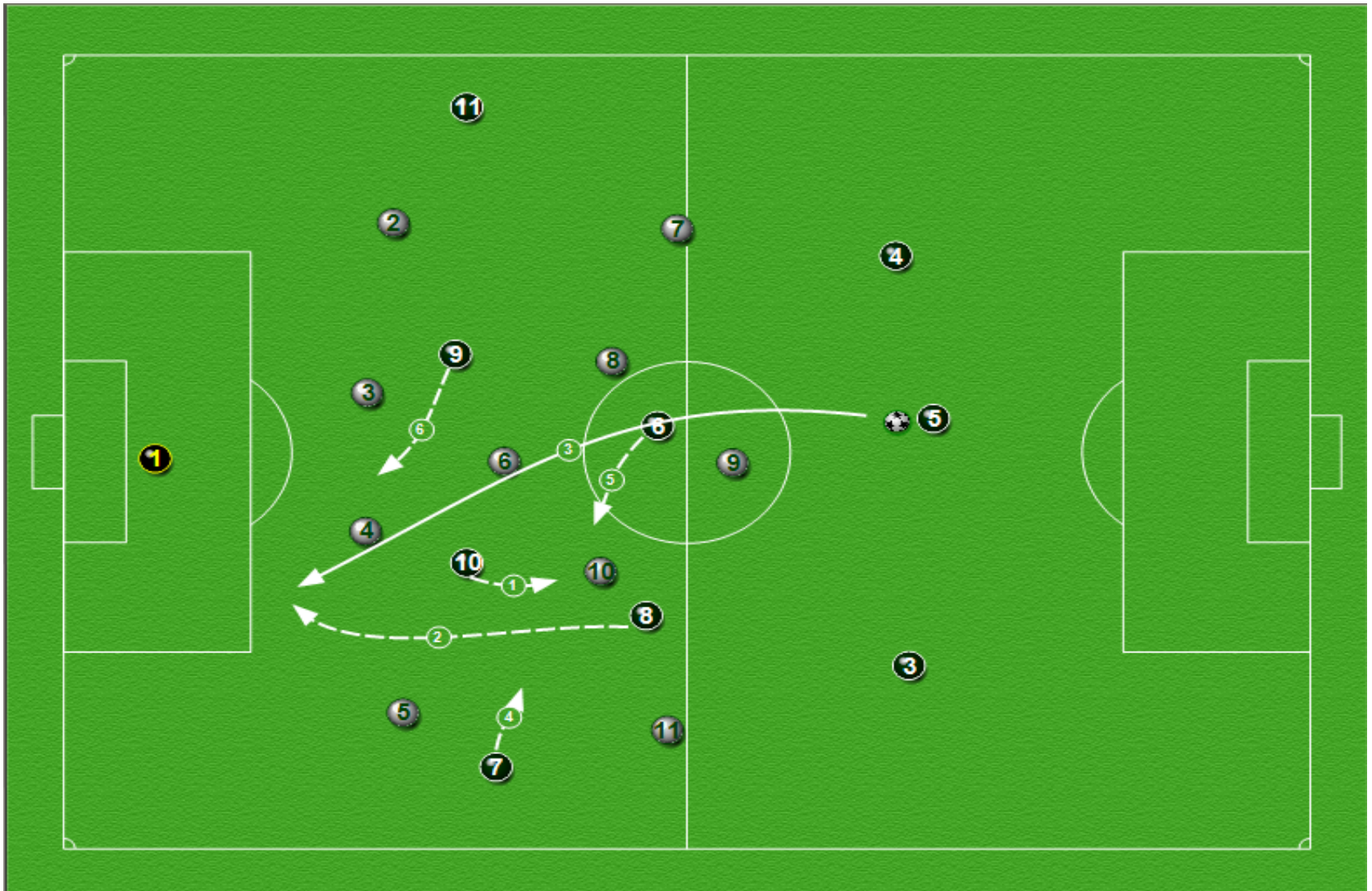
79	9.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku	3	3	TO	40%	100%
2.	Rozgrzewka w 2 z piłkami różne formy podań, przeplatne ćw. ogólnorozwojowymi i stretchingowymi	10	16	TS	60%	63%
3.	Szybkość 4 x 20m po przeskoku / 4 x 20m po skipie mini płotki / 4 x 20m po nabiegu 2m	2	14	BNKO	100%	14%
4.	Gra techniczno taktyczna z atakiem szybkim, fragmenty gry, rys 6,7,8,9,	20	35	MS	80%	57%
5.	Fragment gry 8 x 8	10	12	MS	100%	83%
6.	Rozbieganie po boisku	3	3	TO	30%	100%
7.	Stretching	3	5	TO	40%	60%
	Suma	51	88	Czas wypoczynku		37,0

Fragment gry, rys.5

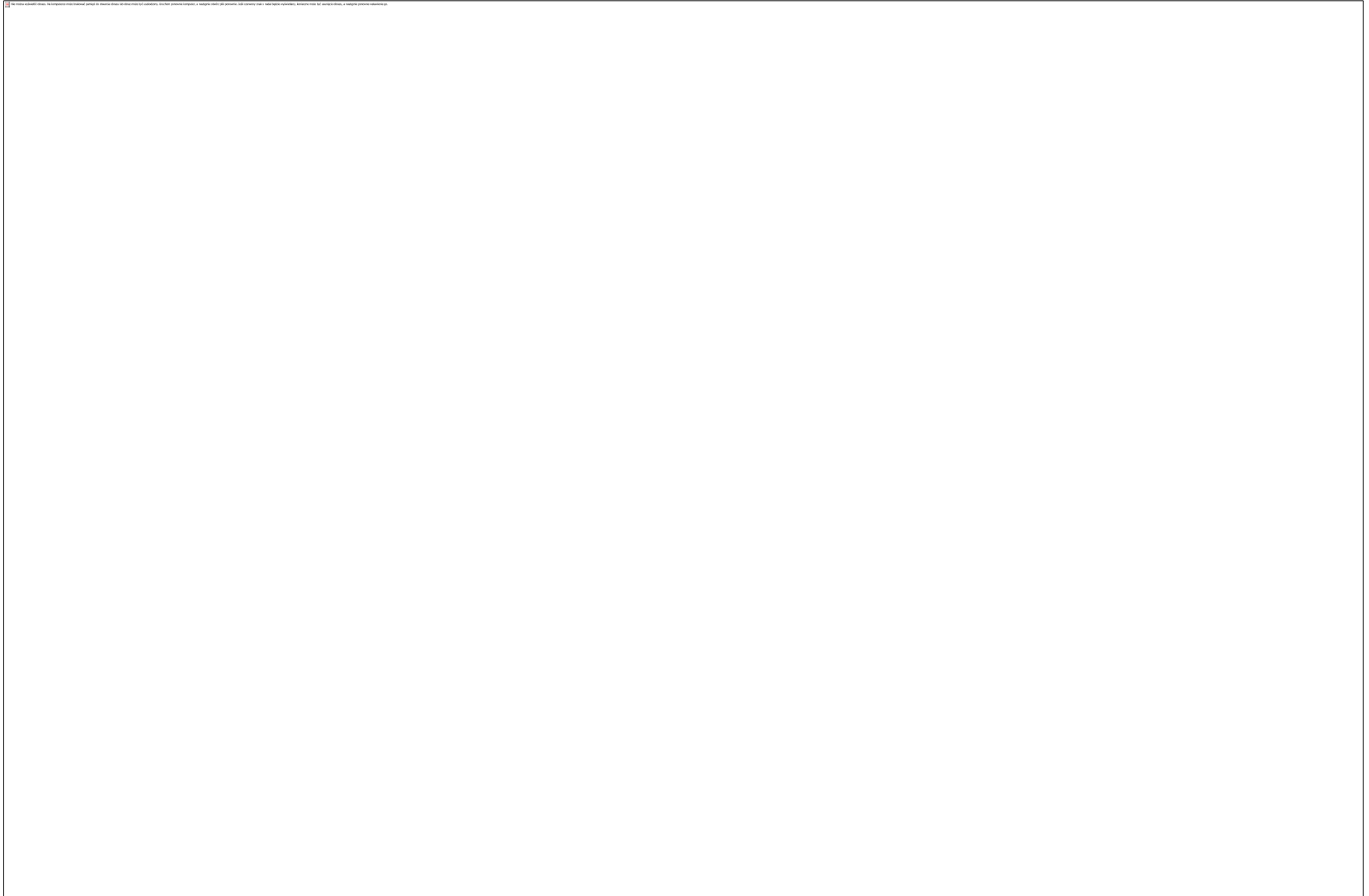




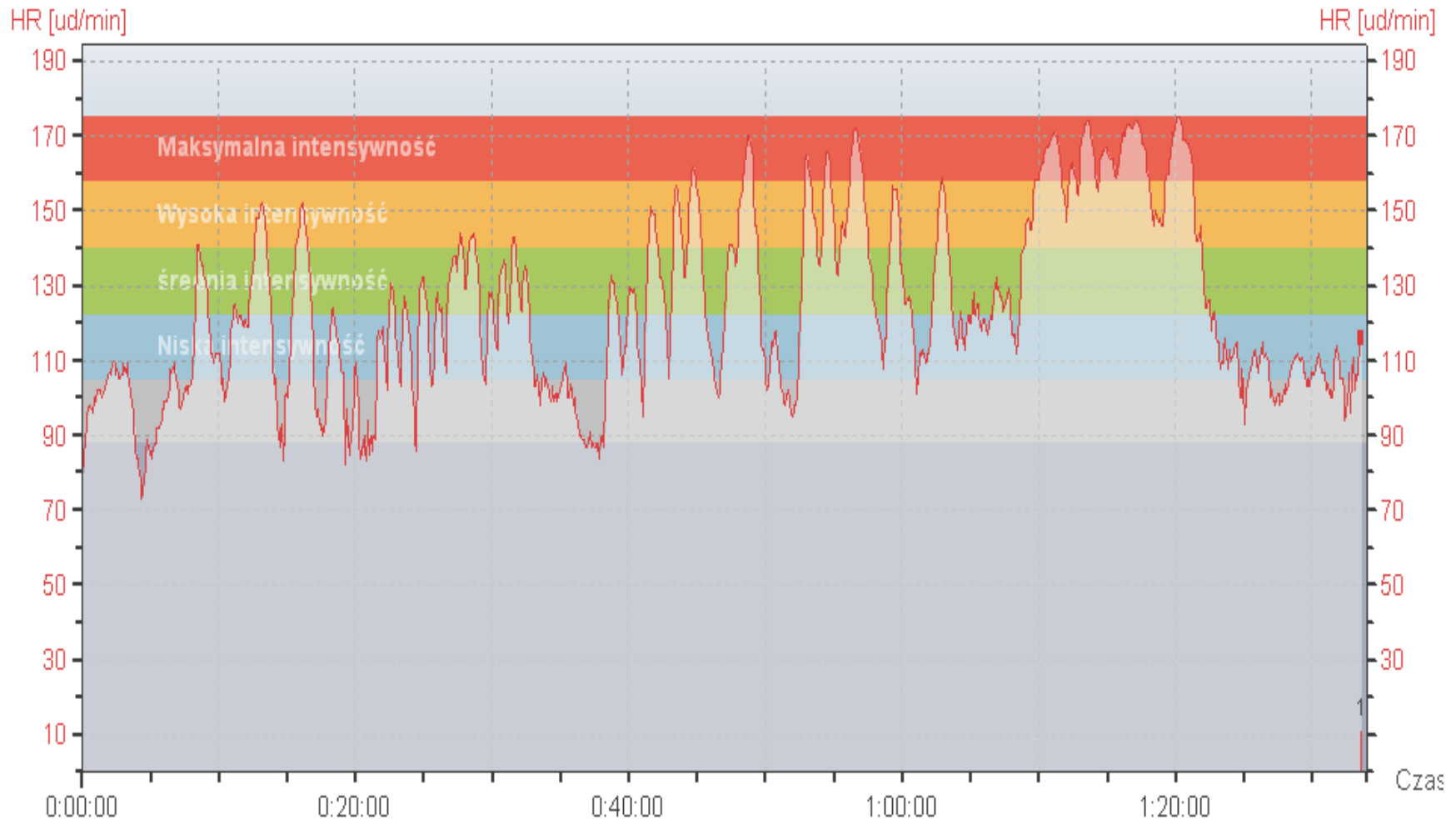
Fragment gry, rys.7



Fragment gry, rys.8



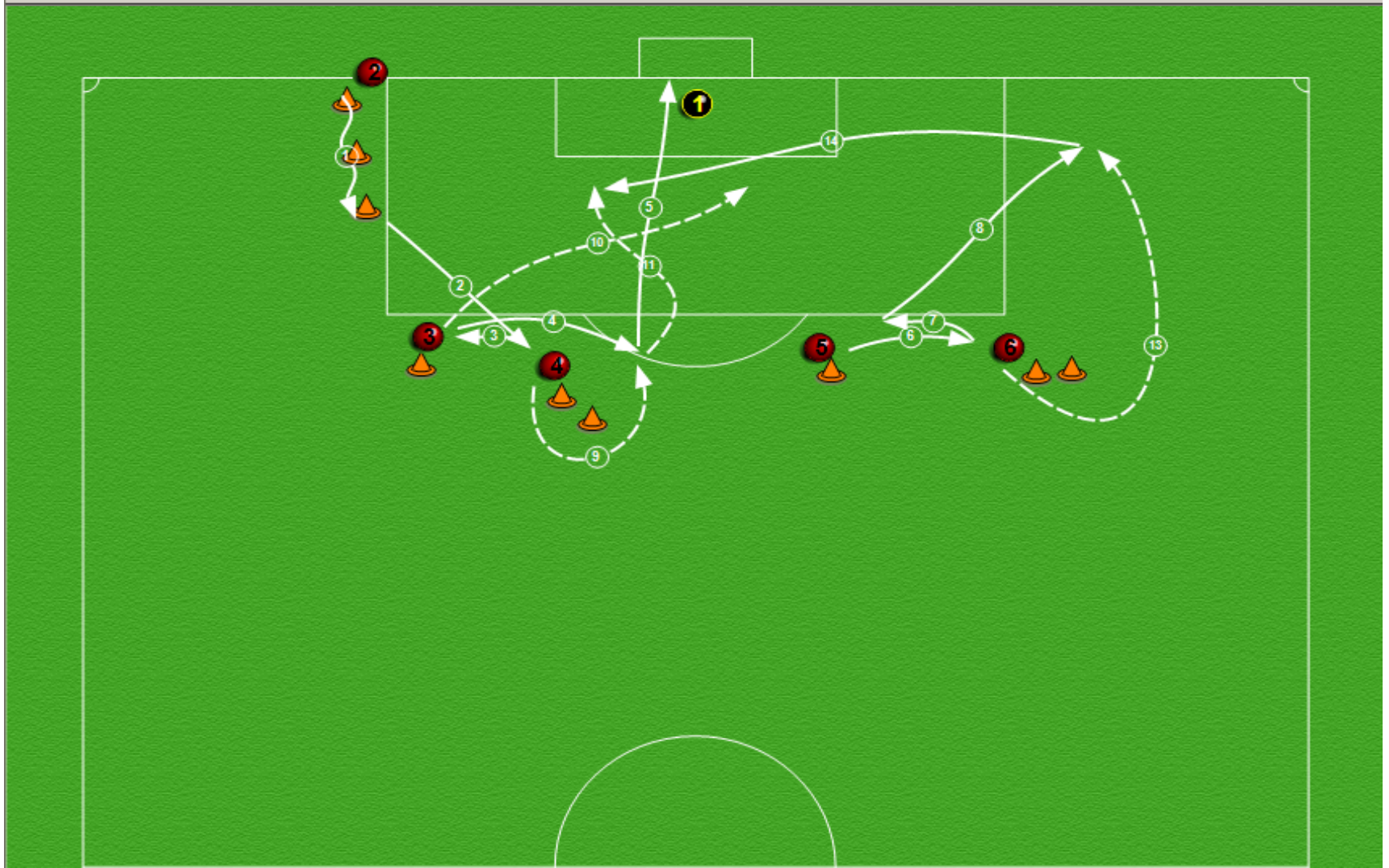
Analiza treningu – zapis HR, Polar rs400, analizie poddany został zawodnik o następujących parametrach: HR próg 166ud/min



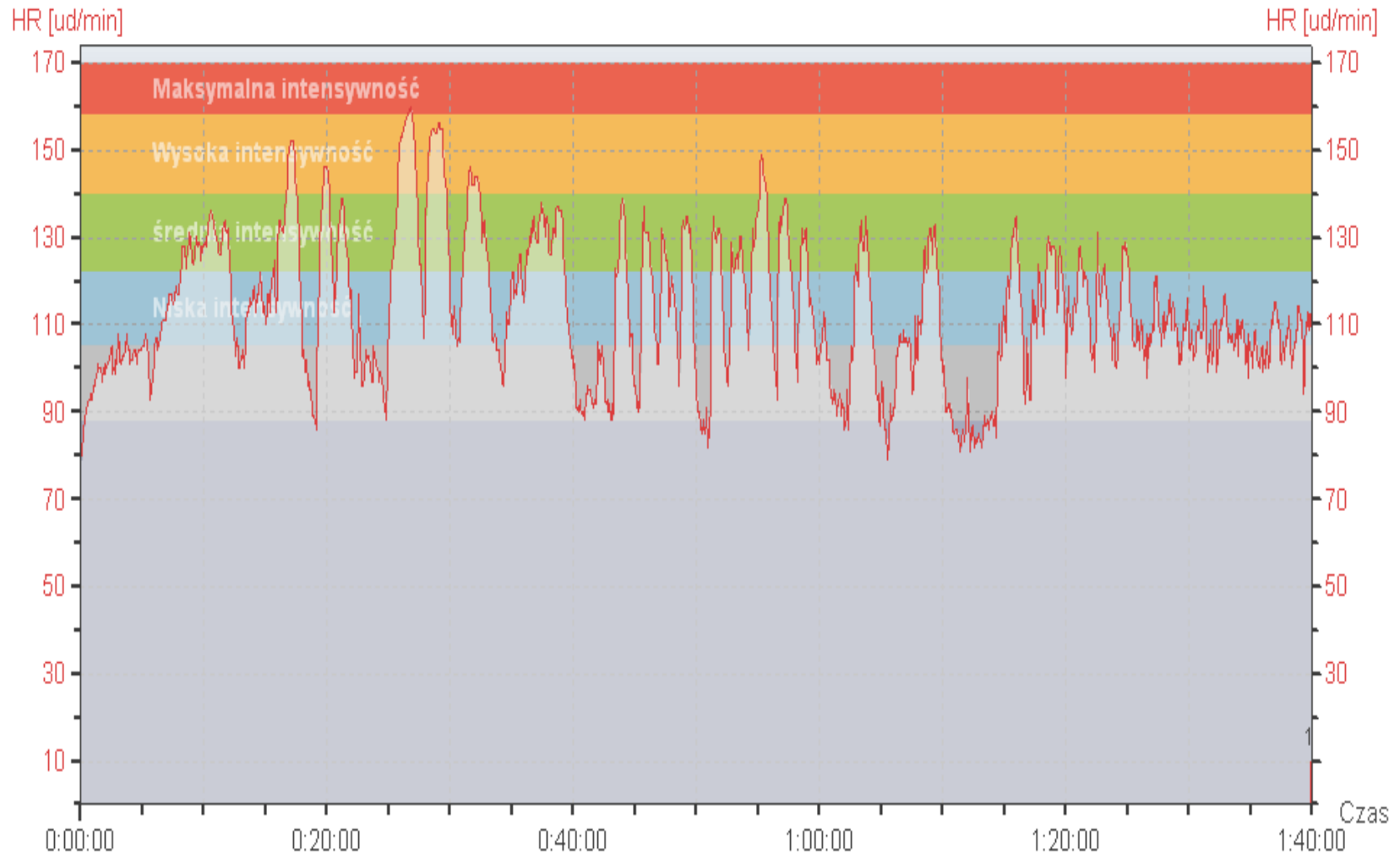
Piątek 11.09.2009

80	11.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku	3	3	TO	60%	100%
2.	Bieg 30/30 30sek trucht/ 30sek szybszy bieg 80%	2,5	5	TO	60%	50%
3.	Rozgrzewka z piłkami w kwadratach z akcentami dynamiki	10	12	TS	60%	83%
4.	Szybkość 8 x 10m po podaniach piłki między sobą w 2 grupach	6	8	BNKS	100%	75%
5.	Ćwiczenie techniczno taktyczne w grze ofensywnej i defensywnej, rys	10	20	TS	60%	50%
6.	Doskonalenie stałych fragmentów gry	10	20	TS	50%	50%
7.	Rozbieganie po boisku + ćw. stretchingowe	4	5	TO	40%	80%
	Suma	45,5	73	Czas wypoczynku		27,5

Ćwiczenie techniczno taktyczne rys.9



Analiza treningu – zapis HR, Polar rs400, analizie poddany został zawodnik o następujących parametrach: HR próg 166ud/min



Sobota 12.09.2009

81	12.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku z piłkami	3	4	TS	50%	75%
2.	Rozgrzewka w grach p. ręczna podania nogami głowa z bramkarzem śr. pola 4 x 4	10	14	TS	50%	71%
3.	Doskonalenie podań w schemacie w 8	8	12	TS	40%	67%
4.	Gar 8 x 8 na ograniczonym polu	12	16	MS	50%	75%
5.	Strething	3	4	TO	30%	75%
	Suma	36	50	Czas wypoczynku		14,0

Niedziela 13.09.2009

82	13.09	BPS				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku	5	5	TO	40%	100%
2.	ćwiczenia w 2 podania między sobą, z elementami koordynacji ruchowej	3	4	TS	50%	75%
3.	Stretching indywidualny	2	2	TO	50%	100%
4.	Gra dziadek	5	5	TS	60%	100%
5.	Strething	3	4	TO	30%	75%
	Suma	18	20	Czas wypoczynku		2,0

Niedziela 13.09.2009

83	13.09	mecz ligowy Lechia - Wisła Kraków				
Lp.	Treść zajęć treningowych	Efektywny czas ćwicz (min)	Ogólny czas ćwicz (min)	Obszar energ etycz ny i infor m.	Intensywność ćwicz enia (%)	Ef/wyp (%)
1.	Rozbieganie po boisku z piłkami	3	3	TS	40%	100%
3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	7	8	TO	70%	88%
4.	Gra 4 x 4 + 2	3	6	TS	60%	50%
5.	Ćwiczenia techniczno taktyczne	5	6	TS	60%	83%
6.	Szybkość (2 x 5m / 2 x 10m)	1	2	BNKO	100%	50%
7.	mecz ligowy	90	90	MS	100%	100%
	Suma	109	115	Czas wypoczynku		6,0

Lechia Gdańsk



Dziękuję za uwagę