

Trening Czesława Roszczaka kat.M 70

Przygotowanie pod kątem wieloboju rzutowego

Dzień / wstępne przyg.ogólne/	przyg.siłowe /	przygot.specjalist./	okres przedstartowy /	okres startowy/
15.X – 30.XI	1.XII – 14.I	15.I – 14.III	15.III – 08.V	09.V – 30.VI
Ponie. siła	siła	siła	siła	siła
Wtorek wytr.+sprawność	wytr.+spraw.	wytr.+spraw.	spraw.+tech.oszczepu	spraw.tech.oszcz.
Środa siła	techn./hala/	techn./hala/	tech./sp.ciężki/	tech./sp.lekki/
Czwar. wytr.+sprawność	siła	siła	siła dyn./wielobój/	siła dyn.lub techn.
Piątek W O L N E	wytr.+spraw.	W O L N E	tech./sp.lekki/	W O L N E
Sobota wytr.+sprawność	siła	techn/na zewn/	techn/sp.normalny/	Start lub techn.
Niedz. W O L N E	W O L N E	W O L N E	W O L N E	W O L N E

Okres wstępnego przygotowania ogólnego / 6 tygodni/

Rozgrzewka ogólna wszystkich partii mięśniowych około 15-20 min.

Siła w formie ćwiczeń na obwodzie:

- 1.ćw.na mm.piersiowe w siadzie na przyrządzie x 15 powt.
- 2.ćw.mm.brzucha w siadzie nogi w poziomie,ramiona ułożone do wypchnięcia kuli – 30 sek.
- 3.rrr.z tyłu oparte na ławce,ugięcie rąk z obniżeniem bioder i wyprost x 15
- 4.na mm.bicepsu ugięcia ramion z podnoszeniem hantli 5 kg naprzemianstronie x 15
- 5.z hantlami 5 kg. w dłoniach w opadzie skręty dłoni x 15
- 6.w leżeniu na krótkiej ławeczce z unieruchomionymi nogami,podnoszenie do siadu,ręce Wzdłuż tułowia x 10
- 7.na przyrządzie naprzemianstrona praca nóg i rąk jak na nartach 30-40 sek.
- 8.na przyrządzie/wioślarz/ręce podchwytym i ciąg z wyprostem nóg x 10
- 9.stojąc podnoszenie naprzemianstronie wyprostowanych ramion z hantlami 5 kg x 10
- 10.stojąc z hantlem 5 kg zejście ze skrętem w prawą stronę i imitacja wyrzutu ciężarka x 10
- 11.trzymając talerz sztangi 5 kg oburącz z przodu,skręty prawą i lewą stronę z wyjściem biodrem x 10
- 12.równoczesne wspięcia obu nóg na palce x 10

Cały obwód powtarzam na początku cyklu 2 razy dochodząc do 4 razy.Między powtórzeniami obwodu

Przerwy wypoczynkowe do 3 min.

Następne ćwiczenia to: 1.Wyciskanie w leżeniu w seriach 40 kg x 10 powt. x 2 serie,następnie

50 kg x 5 powt x 2 serie

60 kg x 2 powt x 2 serie

40 kg x 10 powt x 2 serie

Po każdej serii w leżeniu z pierścieniami w dłoniach po 5kg,odmachy x 10

Wytrzymałość + sprawność

Trucht około 1,5 km

Ćwiczenia ogólna każdej partii mięśniowej około 15 min

Ćwiczenia rozciągające na górną część tułowia i nogi 2-3 serie po 5 razy

Truch około 1 km

Ćwiczenie w biegu wysokie podnoszenie kolan co 3 krok na odcinku około 100 m x 3 z przerwami 4 min.

Trucht około 500 m

Okres przygotowania siłowego /6 tygodni/

Siła w Poniedziałek i Czwartek jak w przygotowania ogólnego,tylko na koniec dodaję dwa ćwiczenia

A mianowicie;1.Półprzysiad ze sztangą 40 kg x 5 powt.do wspięcia na palce x 4 serie

2. Ciągi na pierś 40 kg x 5 powt. x 4 serie

Ćwiczenia są przedzielone ćw.w siadzie skręty z hantlem 5 kg jak przy dysku w prawą i lewą stronę po 10 razy

Siła w sobotę

Jak w przygotowaniu ogólnym tylko ze zmianą wycisku w leżeniu do max.ciężaru x 1 powt.

Półprzysiad z ciężarem zmiennym 40,50,60,70 kg x 5 powt. w serii

Trening wytrzymałościowy

Taki sam jak w okresie poprzednim.

Technika / Hala/

Rozgrzewka ogólna i przygotowująca do pchnięcia kulą i rzutu dyskiem

- pchnięcia kulą z miejsca 10 – 15 powtórzeń
 - elementy techniki obrotowej z pchnięciami 20 – 30 powtórzeń,
 - rzuty z miejsca do siatki ze zwróceniem uwagi na pracę nogi prawej x 20
 - rzuty z obrotem do siatki 20 – 30 rzutów.
-

Okres przygotowania specjalnego /8 tygodni/

Siła

Siła w poniedziałek w takim samym układzie co w poniedziałek i czwartek poprzedniego okresu.

Siła w czwartek tak jak w sobotę w poprzednim okresie.

Trening wytrzymałościowy

Taki sam jak w okresie poprzednim.

Technika na hali

Rozgrzewka ogólna z przygotowaniem do pchnięcia kulą i rzutu dyskiem – 20-25 min.

-Pchnięcia kulą 3 kg z miejsca do siatki 10 – 15 razy, Pchnięcia z obrotu do siatki kulą 3 kg 20 – 30 razy,
Rzuty dyskiem 1 kg do siatki z miejsca ze zwróceniem uwagi na pracę nogi prawej 15 – 20 razy, Rzuty dyskiem z obrotu do siatki ze zwróceniem uwagi na rozpoczęcie rzutu 20 – 30 razy

Technika na zewnątrz

Rozgrzewka 15 – 20 min w ciepłym pomieszczeniu. Po odpowiednim ubraniu wyjście i zamachy ciężarkiem 9,08 kg w lewą i prawą stronę 2-3 serie. Pchnięcia kulą 4 kg z miejsca 15 -20 razy, Pchnięcia z obrotu kulą 4 kg ze zwróceniem uwagi na rozpoczęcie obrotu 20 -30 razy, Zamachy ciężarkiem 7,26 kg x 2 serie, Rzuty ciężarkiem z miejsca x 10, Rzuty z obrotu 15 – 20 razy

Okres Przedstartowy / 7 tygodni /

Siła - jak w poprzednim okresie

Trening wytrzymałościowo – sprawnościowy

Trening jak w poprzednim okresie ze zwiększoną ilością ćwiczeń rozciągających i specjalnych do rzutu oszczepem 40 – 50 min. Rzuty oszczepem z miejsca 10-15 razy, Rzuty oszczepem z przeskoaku z odprowadzonym oszczepem 10 -15 razy, Rzuty oszczepem z marszu, truchtu i biegu z odprowadzeniem w strefie 25 – 35 rzutów,

Technika sprzętem ciężkim

Rozgrzewka przygotowująca do rzutu młotem, pchnięcia kulą i rzutu dyskiem 20 -25 min,

Rzut młotem 5 kg z miejsca x 5, Rzut z obrotów 15 – 20 rzutów,
Pchnięcia kulą 5 kg z miejsca 5 -10, Pchnięcia z obrotu kulą 4 kg 10 -15 razy,
Rzuty dyskiem 1,25 z miejsca 10 – 15, Rzuty z obrotem dyskiem 1,25 kg 20 – 30 razy.

Siła dynamiczna /Wieloboje /

Rozgrzewka 20 -25 min. Rzuty wielobojoye kulą 4 kg 10 konkurencji w różnych płaszczyznach po 5 powtórzeń, Rzuty ciężarkiem 9,08 kg x 5, a następnie ciężarkiem 7,26 kg x 15.

Technika sprzętem lekkim

Rozgrzewka ogólna i pod kątem rzutów 20 -25 min.

Rzuty młotem 3 kg z zamachów 5 – 10 razy, Rzuty młotem 3 kg z obrotu 15 -20 razy,
Pchnięcia kulą z miejsca x 5, pchnięcia z obrotu 10 -15 razy,
Rzuty dyskiem 0,8 kg z miejsca 5-10 rzutów, Z obrotu dyskiem o tej samej wadze 15 -25 rzutów,
Rzuty ciężarkiem 7,26 kg z obrotu 10 – 15 razy

Technika normalnym sprzętem

Rozgrzewka ogólna –pod kątem rzutów 20 – 25 min
Rzuty młotem 4 kg z zamachów 3-5 rzutów,z obrotem 10-12 rzutów,
Pchnięcia kulą 4 kg z miejsca 2-3 razy,z obrotu 10-12 rzutów,
Rzuty dyskiem 1 kg z miejsca 3-5 rzutów,z obrotu 10-15 rzutów,
Rzuty ciężarkiem 7,26 kg z zamachów 2-3 rzuty,z obrotu 8-10 rzutów.

Okres startowy / 7 tygodni /

Wszystkie akcenty w szczegółach takie same jak w okresie przedstartowym,za wyjątkiem dnia startu.Jeżeli nie ma zawodów to w tym dniu trening z rzutami na max. i ilość podobna do ilości powtórzeń na zawodach.

Okres przygotowania do imprezy docelowej międzynarodowej tj.okres 6-8 tygodni powtarzam okresy przygotowawcze z wyłączeniem okresu wstępnego przygotowania ogólnego.Wszystkie okresy są stosowane w skali mini.

aut.Czesław Roszczak