

PLAN PRZYGOTOWAWCZY DO MISTRZOSTW ŚWIATA W LESZNIE II

Okres Przygotowań 2011/2012

Data	Okresy	Co robimy?	Uwagi
16 stycznia- 31 stycznia	przejściowy	Trening Poniedziałek- ogólnorozwojowy skracamy do godziny, Wtorek-techniczny- 120 rzutów Środa – siłownia i stretching, basen Czwartek- specjalistyczny- 50% gry właściwej Sobota- start lub meczówka co 2 tydzień	W czwartek proponowana luźna gra.
1 luty- 15 luty	Aktywny wypoczynek	Gry zespołowe, basen, 1 trening na kręgielni	
16 luty- 1 maja	Okres przygotowawczy	6 tygodni ogólny objętościowy Poniedziałek- ogólnorozwojowy 1,5 h- truchty marszobieg Wtorek- techniczny objętościowy 150 rzutów powtarzalność swojej ulicy- różne układy, Środa- ogólno ukierunkowany- trening na siłowni (8 stacji po 12 powtórzeń o małym obciążeniu), po treningu stretching, Czwartek- specjalistyczny 45 minut układy i skuteczność po połowie, Piątek- wolne Sobota- start lub meczówka	Zwiększamy ilość (obciążenia)lub długość treningu o 20 %
1 maja- 29 czerwca	Startowy	Wykonujemy ćwiczenia jw.	O 5 kręgla więcej niż na mistrzostwach świata 650 kręgla
1 lipca- 15 lipca	Okres roztrenowania	Jw.	
16 lipca- 31 lipca	Aktywny wypoczynek	Jw.	

2012/2013

Data	Okresy	Co robimy?	Uwagi
1 sierpnia	2 tygodnie okresu wprowadzającego I	3 treningi w tygodniu (I objętościowy 1,5 h, II trucht 1,2h, III mała zabawa biegowa 1 H)	Zaczynamy testami sprawdzającymi.
Połowa sierpnia	Wprowadzający II	3 treningi na siłowni (8 stacji, 3 serie po 12 powtórzeń)	Małe obciążenia. Ćwiczymy grzbiet, biceps, triceps, 2 i 3-głowy ramienia, skośny brzucha, czworogłowy, górne i dolne mięśnie brzucha, mięśnie klatki piersiowej, pośladki)
2 wrzesień- 15 październik	przygotowawczy	6 tygodni ogólny objętościowy Poniedziałek- ogólnorozwojowy 1,5 h- truchty marszobiegi Wtorek- techniczny objętościowy 150 rzutów powtarzalność swojej ulicy- różne układy, Środa- ogólno ukierunkowany- trening na siłowni (8 stacji po 12 powtórzeń o małym obciążeniu), po treningu streching, Czwartek- specjalistyczny 45 minut układy i skuteczność po połowie, Piątek- wolne Sobota- start lub meczówka	Techniczno-objętościowy po ok. 20 rzutów do układów. Specjalistyczny 80 rzutów (max 3 układy). Na zakończenie gramy lewą (drugą) ręką.
16 październik- 22 październik	startowy	Wykonujemy ćwiczenia jw	Założenie 660 kręgli- mistrzostwa świata. Trening techniczny objętościowy- stawiamy na skuteczność- gramy głównie do pełnych- zapisujemy ostatnią 15 rzutów.

			Dla wymiany można chodzić na aerobik. Ćwiczenia w załączniku
23 październik- 15 grudnia	startowy	Zmniejszamy ilość ćwiczeń na siłowni do 30 min	
16 grudnia- do połowy stycznia	przejściowy	Trening Poniedziałek- ogólnorozwojowy skracamy do godziny, Wtorek-techniczny- 120 rzutów Środa – siłownia i stretching, basen Czwartek- specjalistyczny- 50% gry właściwej Sobota- start lub meczówka co 2 tydzień	W czwartek proponowana luźna gra.
2 połowa stycznia- 1 luty	Aktywny wypoczynek	Gry zespołowe, basen, 1 trening na kręgielni	
2 luty- połowa kwietnia	Okres przygotowawczy	6 tygodni ogólny objętościowy Poniedziałek- ogólnorozwojowy 1,5 h- truchty marszobieg Wtorek- techniczny objętościowy 150 rzutów powtarzalność swojej ulicy- różne układy, Środa- ogólno ukierunkowany- trening na siłowni (8 stacji po 12 powtórzeń o małym obciążeniu), po treningu stretching, Czwartek- specjalistyczny 45 minut układy i skuteczność po połowie, Piątek- wolne Sobota- start lub meczówka	Zwiększamy ilość (obciążenia)lub długość treningu o 20 %
Połowa kwietnia- 29 maja	startowy	Wykonujemy ćwiczenia jw.	O 5 kręgli więcej niż na mistrzostwach świata 660
1 czerwca- 21 czerwca	Okres roztrenowania	Jw.	
22 czerwca- 7 sierpnia	Aktywny wypoczynek	Jw.	

