



Drogi Trenerze

Etapy które zostały przygotowane mają za zadanie powiększenia zakresu ruchu, budowy mięśni posturalnych, przygotowania zawodnika do etapu nr 3, którym to jest wejście w siłownię opartą w dużej mierze o pracę na wolnych ciężarach, co efektem końcowym natomiast przygotowuje zawodnika do gry w następnej i najwyższej kategorii - senior. Etapy i ich wdrożenie poszczególnym zawodnikom zależą w całości od Nas Trenerów – w czym pomocna będzie obserwacja danego zawodnika, testy MTSF czy już jest gotowy aby wejść w kolejny etap.

Etap 0 Początkujący trening:

Jest to trening oparty na podstawowych wzorcach ruchowych, oraz pracę na pełnym zakresie ruchu. Odpowiedni dla osób, które wprowadzane są dopiero w trening siłowy, nie mając zbudowanych mocnych mięśni posturalnych. Również dla zawodników na wprowadzanie (adaptacje) do wysiłku po dłuższej przerwie od treningów.

Etap 1 Zaawansowani trening wstęp:

Jest to trening oparty na wzorcach ruchowych kontratelarnych i unilateralnych, oraz praca w pełnym zakresie ruchu i stabilizacja w ruchach rotacyjnych. Jest to trening odpowiedni dla zawodników, którzy potrafią prawidłowo wykonywać ruchy funkcjonalne z etapu 0 (przysiad, pompka, wykrok), oraz są w stanie je powielić z niewielkim ciężarem. Wykonywać go mogą zarówno zawodnicy, którzy przeszli pełny cykl treningu dla początkujących, oraz zaawansowani zawodnicy którzy są już w rytmie treningowym.

Etap 2 Zaawansowani trening:

Trening jest ostatnim etapem przygotowań do programu treningowego realizowanego w grupie U18, praca ze sztangą i ciężarem na wzorcach opartych na „właściwym” treningu siłowym. Praca jest na ciężarach ok. 40-70% własnej masy ciała, jest to etap odpowiedni dla zawodników, którzy mają już pełną świadomość wzorców ruchowych, wykonują prawidłowo wszystkie ćwiczenia, oraz mieli już styczność z treningiem ciężarowym (np. zaawansowany trening wstęp).

Wszystkie etapy są objaśniane przez Trenera (wykonanie techniczne, tempo ćwiczenia, oddech) zawodnik może zacząć wykonywać ćwiczenia sam w etapie 0 i 1 po zaakceptowaniu przez prowadzącego Trenera warunków wypisanych w nawiasie.

Etap 2 przeznaczony dla zaawansowanych musi być wykonywany pod okiem Trenera i wdrożony po 15 roku życia.

World Rugby Educators

Stempel Paweł

Krzewicki Krzysztof

TEAM:

Polska U-16

TYP PROGRAMU:

Etap 0 Przygotowanie ogólne-początkujący



Tydzień 1 - 6

### TRENING 1

#### 1. Głęboki przysiad



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu				III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

#### 2. Pozycjonowanie z ruchem odwodzenia nogi



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu				III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

#### 3. Wyprosty bioder



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu				III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

#### 4. Pompki ramiona szeroko



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu				III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

#### 5. Brzuch, pełne skłony



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu				III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w tygodniu						

TEAM:  
TYP PROGRAMU:

Polska U-16  
Etap 0 Przygotowanie ogólne-początkujący



Tydzień 1 - 6

**TRENING 2**

1. Skok dosiężny



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość	
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

2. Wykrok głęboki



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x15
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość	
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

3. Wejścia na skrzynię



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x15
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość	
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

4. Przysiady sumo



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Pompki ramiona wąsko łokcie przy ciele



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Grzbiety leżąc



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

6. Skośne brzucha



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w tygodniu						

TEAM:

Polska U-16

TYP PROGRAMU:

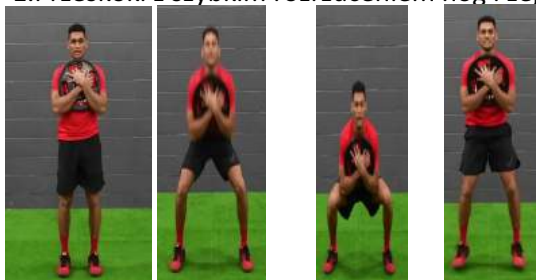
Etap 1 Przygotowanie ogólne-wstępnie zaawansowani



Tydzień 7 - 12

### TRENING 1

1. Przeskoki z szybkim rozrzuconiem nóg i zejście do przysiadu.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość				
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

2. Przysiad z ciężarkiem z przodu



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość				
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

3. Wykrok z wypchnięciem obciążenia przed klatkę piersiową.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x14	3x12	3x14	3x16
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość				
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

4. Wiosłowanie w pochyleniu z obciążeniem.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość				
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Pompka z przesunięciem obciążenia po ziemi.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x16	3x12	3x16	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu	III seria ilość					
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

6. Wykroki do boku z podciągnięciem obciążenia do brody.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu	III seria ilość					
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

7. Brzuski z wyciśnięciem obciążenia nad głowę.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu	III seria ilość					
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

8. Rotacja tułowia-biodra ze skretem nogi.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu	III seria ilość					
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w						
tygodniu						

TEAM:  
TYP PROGRAMU:

Polska U-16  
Etap 1 Przygotowanie ogólne-wstępnie zaawansowani



Tydzień 7 - 12

**TRENING 2**

1. Zakrok ze skrętem tułowia do nogi wykroczonej.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x15	2x20	3x10	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

2. Przysiad z partnerem



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

3. Wykroki w wyciśnięciem obciążenia nad głowę.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

4. Dzień dobry z ramionami wyprostowanymi



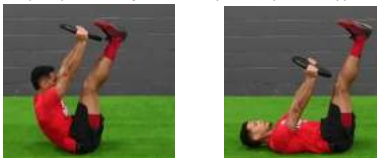
SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Wiosłowanie hantla w opadzie tułowia



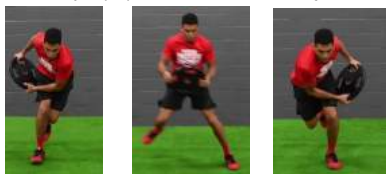
SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

6. Szczyrki z obciążeniem trzymanym na wyprostowanych rękach.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

7. Skater jumps-przeskoki do boku z obciążeniem.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

8. Pompka plometryczna (z dynamicznym przeskoczeniem na podwyższenie).



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejść do następnego ćwiczenia						

9. Waga z obciążeniem (siedzenie siła).



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x20s	2x25s	2x30s	3x20s	3x25s	3x30s
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu		1min przerwy po ćwiczeniu		III seria ilość		
2 min przerwy - po serii przejść do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w tygodniu						



Tydzień 13 - 18

**TRENING 1**

1. Rumuński martwy ciąg



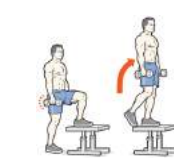
SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x15
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

2. Przysiad sumo



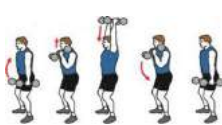
SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

3. Wchodzenie na podwyższenie z hantlami



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x6	2x8	2x10	3x8	3x10	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

4. Biceps i wyciskanie sztangi nad głowę



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x15
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Podciąganie na drążku



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x6	2x8	2x10	3x8	3x10	3x max
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

6. Skater jumps-przeskoki do boku z obciążeniem.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

7. Russian Twist



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x16	3x12	3x16	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

8. Szczyrki z obciążeniem trzymanym na wyprostowanych rękach.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w tygodniu						



TEAM:  
TYP PROGRAMU:

Polska U-16  
Etap 2 Przygotowanie ogólne-zaawansowani



Tydzień 13 - 18

**TRENING 2**

1. Rumuński martwy ciąg na 1 nogę.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

2. Przysiad ze sztangą z przodu



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

3. Wyciskanie sztangi



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

4. Wiosłowanie hantla z ciężarem



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x12
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

5. Wykroki do boku z podciągnięciem obciążenia do brody.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

6. Unoszenie nóg w zwisie



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x8	2x10	2x12	3x10	3x12	3x15
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

7. Rotacja tułowia-biodra ze skretem nogi.



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x10	2x12	2x15	3x12	3x15	3x20
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

8. Waga z obciążeniem (siedzenie siła).



SKUP SIĘ NAD TECHNIKĄ						
	week1	week2	week3	week4	week5	week6
	2x20s	2x25s	2x30s	3x20s	3x25s	3x30s
I seria ilość						
II seria ilość						
1min przerwy po ćwiczeniu			III seria ilość			
2 min przerwy - po serii przejdź do następnego ćwiczenia						

	week1	week2	week3	week4	week5	week6
trening w tygodniu						