

KSI-IV A

Verkleg þjálfun

Markmið í framhaldi af 10-15 mínútna upphitun

• Sérhæft knattspyrnuþol	Ákefð (Intensity) sem verið er að sækjast eftir. Hjartsláttur (HR) af 100% (HR _{max})	Æfingar sem nýta má til að koma til móts við markmið í sérhæfðu þoli	Æfingamagn (Volume) í hvert skipti	Tíðni (frequency) (Fjöldi endurtekninga (reps))	Endurheimt (R: Recovery) milli setta/skipta - LYKILATRÍÐI	Raun hjartsláttur (HR) af 100%
○ Æskileg ákefð	> 90-100% *	A: Einn á móti einum (1:1)	~ 4x(4-6 sek)	~ 4-10 sinnum	R: ~ 60 sek	~ 60/70-100% *
○ Æskileg endurheimt	80-90 (95)%	B: Einn á móti einum + 2 (1:1+2)	~ 30-40 sek	~ 4-6 sinnum	R: ~ 80-120 sek	~ 80-90% (95%)
▪ Rétt (æskilegt) samspil álags og hvíldar	85-90%	C: Fjórir á móti fjórum + 4:4	~ 90-120 sek	~ 2-4 sinnum	R: ~ 90-180 sek	~ 85-90%
	85-90%	D: 4:4 + 4:4	~ 120-180 sek	~ 2-4 sinnum	R: ~ 300-400 sek	~ 85-90%
	75-85%	E: 5:5/6:6/7:7	~ 240-300 sek	~ 2-4 sinnum	R: ~ 120 sek	~ 75-85%

* Næst ekki (nema e.t.v. í lok síðustu skipta/setta) þar sem tíminn er mjög stuttur (4-6 sek) auk þess sem ekki er gengið eins á ATP kerfið og í æfingum B-D.

~ ...um

Æfingar, stærð æfingasvæðis og skipulag á ½ knattspyrnuvelli

