

Aktualne tempa i tętna treningowe: Tmax

| TRENING | TĘTNO ud./min. | TEMPO min/km |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| trucht | | |
| OWB | | |
| WB2 | | |
| WB3 | | |
| WT10 | | |
| WT5 PODBIEGI 45/60'' | | |
| WS3 PODBIEGI 30'' | | |
| WS | | |

Pierwszy tydzień

| | | |
|----|---|--|
| PN | 5' marszu + 10 razy [1' truchtu, przerwa 1' marszu] + 5' marszu | |
| WT | | |
| ŚR | 5' marszu + 7 razy [2' truchtu, przerwa 1' marsz] + 4' marszu | |
| CZ | | |
| PT | | |
| SB | 5' marszu + 10 razy [2' truchtu, przerwa 2' marsz] + 4' marszu | |
| ND | | |

Suma: 44'

Drugi tydzień

| | | |
|----|---|--|
| PN | 5' marszu + 10 razy [1' truchtu, przerwa 1' marszu] + 5' marszu | |
| WT | | |
| ŚR | 5' marszu + 10 razy [2' truchtu, przerwa 1' marsz] + 4' marszu | |
| CZ | | |
| PT | | |
| SB | 5' marszu + 10 razy [3' truchtu, przerwa 3' marsz] + 4' marszu | |
| ND | | |

Suma: 60'

Trzeci tydzień

| | | |
|----|--|--|
| PN | 3' marszu + 10 razy [2' truchtu + przerwa 2' marszu] + 4' marszu | |
| WT | | |
| ŚR | 3' marszu + 8 razy [3' truchtu + przerwa 1' marszu] + 4' marszu | |
| CZ | | |
| PT | | |

| | | |
|-----------|--|--|
| SB | 3' marszu + 10 razy [3' truchtu + przerwa 2' marszu] + 4' marszu | |
| ND | | |

Suma: 74'

Czwarty tydzień

| | | |
|-----------|--|--|
| PN | 3' marszu + 10 razy [2' truchtu + przerwa 2' marszu] + 4' marszu | |
| WT | | |
| ŚR | 3' marszu + 8 razy [3' truchtu + przerwa 1' marszu] + 4' marszu | |
| CZ | | |
| PT | | |
| SB | 3' marszu + 10 razy [3' truchtu + przerwa 2' marszu] + 4' marszu | |
| ND | | |

Suma: 74'