

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		
WT	2' marszu + 10' bieg owb + przerwa 3' marszu + 10' owb + przerwa 3' marszu + 10' owb + 2' marszu	
ŚR		
CZ	2' marszu + 4 razy [6' owb, przerwa 1' marsz] + 2' marszu	
PT		
SB	2' marszu + 10' owb + przerwa 2' marszu + 10' owb + przerwa 2' marszu + 10' owb + 2' marszu	
ND		

Suma: 84'

Drugi tydzień

PN		
WT	2' marszu + 10' owb + przerwa 3' marszu + 10' owb + przerwa 3' marszu + 10' owb + 3' marszu	
ŚR		
CZ	2' marszu + 3 razy [8' owb, przerwa 30''] + 2' marszu	
PT		
SB	2' marszu + 20' owb + 4' marszu + 10' owb + 2' marszu	
ND		

Suma: 84'

Trzeci tydzień

PN		
WT	2' marszu + 10' owb + przerwa 2' marszu + 10' owb + przerwa 2' marszu + 10' owb + 2' marszu	
ŚR		
CZ	2' marszu + 3 razy [8' owb, przerwa 30''] + 2'	

	marszu	
PT		
SB	2' marszu + 20' owb + 2' marszu + 10' owb + 2' marszu	
ND		

Suma: 84'

Czwarty tydzień

PN		
WT	2' marszu + 10' owb + przerwa 1' marszu + 10' owb + przerwa 1' marszu + 10' owb	
ŚR		
CZ	10' owb + przebieżki 3*100 m, przerwa powrót na start marszem + 10' owb + przebieżki 3*100 m, przerwa powrót na start marszem + 10' owb	
PT		
SB	30' owb	
ND		

Suma: 90'