

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	30' owb biegu ciągłego, w trakcie którego są przyśpieszenia MZB (Mała Zabawa Biegowa) 6-8 razy WS 20'' , przerwa to dalszy bieg w marszu, który trwa 3 razy tyle co przyśpieszenie	
ŚR		
CZ	2' marszu + 10' owb + przerwa 30'' marszu + 10' owb + przerwa 30'' marszu + 10' owb	
PT		
SB	30' owb	
ND		

Suma: 90'

Drugi tydzień

PN		
WT	30' owb biegu ciągłego, w trakcie którego są przyśpieszenia MZB (Mała Zabawa Biegowa) 6-8 razy WS 20'' , przerwa to dalszy bieg w marszu, który trwa 3 razy tyle co przyśpieszenie	
ŚR		
CZ	30' owb	
PT		
SB	40' owb	
ND		

Suma: 100'

Trzeci tydzień

PN		
WT	30': 20' owb + rozgrzewka + podbiegi sprintem pod stromą górkę 8 razy [10'', p. powrót na start marszem] + 10' owb	
ŚR		

CZ	30' owb	
PT		
SB	40' owb	
ND		

Suma: 100'

Czwarty tydzień

PN		
WT	40': 30' owb + rozgrzewka + podbiegi sprintem pod stromą górką 10 razy [10'', p. powrót na start marszem] + 10' owb	
ŚR		
CZ	30' owb	
PT		
SB	50' owb	
ND		

Suma: 120'