

**Aktualne tempa i tętna treningowe: Tętno max \_\_\_\_**

TRENING	TĘTNO ud./min.	TEMPO min/km	VDOT 30-70
trucht/ marsz			
OWB			
WM			
WB2			
WB2-3 (30')			
WB2-3 (20-25')			
WB3 (5-20')			
WT10			
WT5			
PODBIEGI 45/60''			
WS3			
PODBIEGI 30''			
WS			

**Pierwszy tydzień**

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

Suma: 44'

**Drugi tydzień**

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

Suma: 60'

**Trzeci tydzień**

PN	3' marszu + 10 razy [2' owb + przerwa 2' marszu] + 4' marszu	
----	--	--

<b>WT</b>		
<b>ŚR</b>	3' marszu + 8 razy [3' owb + przerwa 1' marszu] + 4' marszu	
<b>CZ</b>		
<b>PT</b>		
<b>SB</b>	3' marszu + 10 razy [3' owb + przerwa 2' marszu] + 4' marszu	
<b>ND</b>		

Suma: 74'

#### **Czwarty tydzień**

<b>PN</b>	3' marszu + 10 razy [2' owb + przerwa 2' marszu] + 4' marszu	
<b>WT</b>		
<b>ŚR</b>	3' marszu + 8 razy [3' owb + przerwa 1' marszu] + 4' marszu	
<b>CZ</b>		
<b>PT</b>		
<b>SB</b>	3' marszu + 10 razy [3' owb + przerwa 2' marszu] + 4' marszu	
<b>ND</b>		

Suma: 74'