

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 | | |
| 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'