

**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	30' owb biegu ciągłego, w trakcie którego są przyśpieszenia <b>MZB</b> (Mała Zabawa Biegowa) 6-8 razy <b>WS 20''</b> , przerwa to dalszy bieg w tempie truchtu, 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 <b>MZB</b> (Mała Zabawa Biegowa) 6-8 razy <b>WS 20''</b> , 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		
----	--	--

<b>WT</b>	40': – [to jest suma minut ile powinien trwać trening wliczając w to przerwy] 30' owb + rozgrzewka + <b>podbiegi sprintem</b> pod stromą górkę 8 razy [10'', p. powrót na start marszem] + 10' owb	
<b>ŚR</b>		
<b>CZ</b>	35' owb	
<b>PT</b>		
<b>SB</b>	50' owb	
<b>ND</b>		

Suma: 125'

#### Czwarty tydzień

<b>PN</b>		
<b>WT</b>	50': 45' owb + rozgrzewka + <b>podbiegi sprintem</b> pod stromą górkę 10 razy [10'', p. powrót na start marszem] + 10' owb	
<b>ŚR</b>		
<b>CZ</b>	40' owb	
<b>PT</b>		
<b>SB</b>	60' owb	
<b>ND</b>		

Suma: 150'