

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

| TRENING          | TĘTNO<br>ud./min. | TEMPO<br>min/km | VDOT<br>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 | 65': 25' owb + rozgrzewka + <b>RYTMY</b> [20-30']<br>3-4 serie [20/30/40/50''], p. do pełnego wypoczynku w marszu i truchcie ok. 3 razy tyle czasu co rytm] + 10-20' truchtu [w zależności ile serii interwałów]<br><b>Prędkości: WS</b> |  |
| ŚR |  |  |
| CZ | 50' owb  |  |
| PT |  |  |
| SB | 80': 15' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [35']<br><b>10' szybko</b> , p. 2' w marszu/ truchcie,<br><b>5' szybko</b> , p. 1',<br><b>10' szybko</b> , p. 2',<br><b>5' szybko</b> , p. 1',<br>+ 30' owb (może być w strefie tętna WM)         |  |
| ND | dodatkowy trening: 30' owb   |  |

Suma: 195+30=225'

**Drugi tydzień**

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT | 65': 25' owb + rozgrzewka + <b>BNP</b><br><b>przerywany: 6'/5'/4'/3'/2'/1'</b> , p. pomiędzy każdym biegiem 1,5' marszu lub truchtu + 10' trucht<br><b>Prędkości: dla 6' WB2-3/ 5' WB3/ 4' WT10/ 3' WT5/ dla 2' WS3/ dla 1' WS</b> |  |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>ŚR</b> |   |  |
| <b>CZ</b> | 50' owb   |  |
| <b>PT</b> |   |  |
| <b>SB</b> | 80': 10' owb + <b>WB2</b> 50' + 20' owb (owb może być w strefie tętna WM) |  |
| <b>ND</b> | dodatkowy trening: 30' owb  |  |

Suma: 195+30=225'

### Trzeci tydzień

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>PN</b> |   |  |
| <b>WT</b> | 50': 10' owb + rozgrzewka + <b>PODBIEGI</b> 8-10 razy [45'', p. powrót na start marszem/truchtem 3 razy dłuższa przerwa niż bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów] + 10' trucht |  |
| <b>ŚR</b> |   |  |
| <b>CZ</b> | 40' owb   |  |
| <b>PT</b> |   |  |
| <b>SB</b> | 60': 15' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [35'] 3 razy [10', p. 2' marszu] + 10' owb (może być w strefie tętna WM)   |  |
| <b>ND</b> | dodatkowy trening: 25' owb  |  |

Suma: 150+25=175'

### Czwarty tydzień

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>PN</b> |   |  |
| <b>WT</b> | 70': 30' owb + rozgrzewka + <b>PODBIEGI</b> 8-10 razy [45'', p. powrót na start marszem/truchtem 3 razy dłuższa przerwa niż bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów] + 10' trucht |  |
| <b>ŚR</b> |   |  |
| <b>CZ</b> | 50' owb   |  |
| <b>PT</b> |   |  |
| <b>SB</b> | 90': 10' owb + <b>WB2</b> 50' + 30' owb (owb może być w strefie tętna WM)   |  |
| <b>ND</b> | dodatkowy trening: 40' owb  |  |

Suma: 220+30=250'