

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	70': 15' owb + rozgrzewka + RYTMY [45'] 3 serie [30''/45''/1'/1'15/1'30], p. do pełnego wypoczynku w marszu i truchcie ok. 3 razy tyle czasu co rytm] + 10' trucht Prędkości: do 45'' WS/ od 1' WS3	
ŚR		
CZ	50' owb	
PT		
SB	90': 15' owb + rozgrzewka + WB3 [50'] 4 razy [10', p. 2' marsz/truchtu] + 25' owb (może być w strefie tętna WM)	
ND	dodatkowy trening: 40' owb	

Suma: 210+40=250'

Drugi tydzień

PN		
WT	50': 15' owb + rozgrzewka + RYTMY WS [35'] 15 razy [200 m, p. do pełnego wypoczynku w marszu i truchcie ok. 2-3 razy tyle czasu co bieg] + 10' trucht	
ŚR		
CZ	40' owb	
PT		
SB	80': 10' owb + WB2 60' + 10' owb (może być w strefie tętna WM)	
ND	dodatkowy trening: 30' owb	

Suma: 170+30=200'

Trzeci tydzień

PN		
WT	75': 35' owb + rozgrzewka + DRABINKA PODBIEGÓW 3-4 razy [30/45/60'', p. do pełnego wypoczynku w marszu i truchcie ok. 3 razy tyle czasu co bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów (przerwę licz dopiero po przysiadach)] + 10' trucht	
ŚR		
CZ	60' owb	
PT		
SB	90': 30' owb + rozgrzewka + WB3 [50'] 15' szybko , p. 3' w marszu/ truchcie, 15' szybko , p. 3', 10' szybko , p. 2', + 10' owb (może być w strefie tętna WM)	
ND	dodatkowy trening: 50' owb	

Suma: 225+50=275'

Czwarty tydzień

PN		
WT	75': 35' owb + rozgrzewka + DRABINKA PODBIEGÓW 3-4 razy [30/45/60'', p. do pełnego wypoczynku w marszu i truchcie ok. 3 razy tyle czasu co bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów (przerwę licz dopiero po przysiadach)] + 10' trucht	
ŚR		
CZ	60' owb	
PT		
SB	90': 10' owb + WB2 60' + 20' owb (może być w strefie tętna WM)	
ND	dodatkowy trening: 50' owb	

Suma: 220+50=275'