



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

12.11-18.11.2018

TRENING	
1	OWB1 8km + rozgrzewka + ćwiczenia wzmacniające m. brzucha, grzbietu i rąk
2	OWB1 6km + rozgrzewka + rytm 5x100m
3	OWB1 10km + dużo ćwiczeń rozciągających

19.11-25.11.2018

TRENING	
1	OWB1 8km + rozgrzewka + ćw. wzmacniające m. brzucha, grzbiet i ręce
2	OWB1 8km + rozgrzewka + Rytm 6x100m
3	OWB1 10km + ćw. rozciągające

Nasza współpraca będzie trwała 18 tygodni. Rozpoczniemy od 3 jednostek treningowych w tygodniu i mniej więcej w połowie przygotowań zwiększymy ich liczbę do czterech.

Dni treningowe są do wyboru przez każdego biegacza, jednak pamiętajmy, aby rozłożyć je w tygodniu równomiernie z dniami wolnymi. Przykładowo może, to być: wtorek, czwartek, niedziela, a nie piątek, sobota, niedziela, a następnie 4 dni wolnego.

Nie przedstawiamy też dni treningowych, ponieważ kolejność po sobie następujących środków treningowych ma bardzo duże znaczenie w efektywności treningu.