



DEBIUTANCI NA START

Trening od Zera do Bohatera :) „Biegaj w rytmie serca” GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

12.11-18.11.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	12.11.2018	13.11.2018	14.11.2018	15.11.2018	16.11.2018	17.11.2018	18.11.2018	
1		Bc1. 50 min truchtu nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer. Po tym 20min rozciąganie		Bc1. 60 min truchtu nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer. Po tym 20min rozciąganie		Bc1. 20min trucht do 140 hr po tym 10min rozciąganie następnie siła biegowa 10x60m podbiegi pod 4% do 6% górkę po niej 10min trucht do 140 hr	Bc1. 40 min truchtu nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer. Po tym 20min rozciąganie	Wprowadzenie! Ważne, by przez cały czas nie przekraczać pulsu 140 na rozbieganiach.
19.11-25.11.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	19.11.2018	20.11.2018	21.11.2018	22.11.2018	23.11.2018	24.11.2018	25.11.2018	
2		Bc1. 50 min truchtu nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer. Po tym 20min rozciąganie		Bc1. 20min trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie, następnie siła biegowa - 10x80m podbiegi pod 4% do 6% górkę, po niej 10min trucht do 140 hr		Bc1. 60 min truchtu nie przekraczając hr 140 w razie potrzeby przejść w szybki spacer po tym 20min rozciąganie	Bc1. 40 min truchtu nie przekraczając hr 140 po tym przebieżki 6 x 80m potem 20min rozciąganie	Ważne! Biegając 3 razy w tygodniu należy pamiętać, aby biegać co drugi dzień. Tak, żeby nie mieć większej przerwy niż 2 dni między treningami!

- Treningi na czarno są dla trenujących trzy razy w tygodni
- Na czerwono to dodatek dla chcących trenować cztery razy w tygodniu
- Intensywność w treningach będzie wzrastała z tygodnia na tydzień
- Skuteczność treningu będzie największa realizując go w stu procentach. Ja pisząc dalszą część tego treningu zakładam, że tak będzie!
- „Biegaj w rytmie serca” Podstawą dobrego wytrenowania organizmu jest jak najlepsze przygotowanie naszego mięśnia sercowego „silnika” do dużego wysiłku. Dlatego ten puls jest taki ważny!!!
- Systematyczność w treningu pozwala osiągnąć najlepsze wyniki sportowe!