



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

26.11-02.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	26.11.2018	27.11.2018	28.11.2018	29.11.2018	30.11.2018	01.12.2018	02.12.2018	
3		<p><b>BC1.</b> 20min trucht, do 140 hr. Po tym 10min rozciąganie, następnie siła biegowa - 10x100m podbiegi pod 4% do 6% górkę. Po tym 10min trucht do 140 hr.</p>		<p>Bc1 20min trucht do hr 140 + gimnastyka 10min po niej 8 x 60 sek do hr 170 przerwa 2min pomiędzy odcinkami Po tym 10min trucht do hr 140</p>		<p>Bc1. 50 min trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie. Następnie siła biegowa 10x100m podbiegi pod 4% do 6% górkę. Po niej 10min trucht do 140 hr.</p>	<p><b>Bc1. 40 min trucht nie przekraczając hr 140 w razie potrzeby przejść w szybki spacer po tym 20min rozciąganie</b></p>	<p>Ważne ! SB. Podbiegi biegamy pod górkę wysoko na palcach, kolana unosząc tak jak przy skipie A</p>
03.12-09.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	03.12.2018	04.12.2018	05.12.2018	06.12.2018	07.12.2018	08.12.2018	09.12.2018	
4		<p><b>Bc1.</b> 15 min trucht, nie przekraczając hr 140. Po tym 5min rozciąganie i <b>BC2</b> 30min do hr 170. Potem 15min spokojny trucht</p>		<p>Bc1 10km do hr 140 + sprawność 30min na Sali lub w domu</p>		<p>Bc1. 20min trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie. Następnie siła biegowa 10x100m podbiegi pod 4% do 6% górkę. Po niej 10min trucht do 140 hr.</p>	<p><b>bc1 10km do hr 140 + sprawność 30min na Sali lub w domu</b></p>	<p>Ważne! Na bc2 zakres pulsu 160-170 maksymalnie. Nie przekraczać 170!</p>