



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

26.11-02.12.2018	
TRENING	
1	OWB1 8km + rozgrzewka+ ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, grzbiet, ręce
2	OWB1 8km+ rozgrzewka+ rytm 10x100m
3	OWB1 12km+ porządne rozciąganie
03.12-09.12.2018	
TRENING	
1	OWB1 6km+ gimnastyka-rozgrzewka +SB (siła biegowa) 6x100m podbiegi- na górcie o niezbyt mocnym nachyleniu do7%+ 2km trucht na uspokojenie
2	OWB1 3km+ gimnastyka+ WB2 5km+ 2km trucht na uspokojenie
3	OWB1 12km+ rozciąganie

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