



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

**10.12-16.12.2018**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	10.12.2018	11.12.2018	12.12.2018	13.12.2018	14.12.2018	15.12.2018	16.12.2018	
5		<p><b>BC1. 15 min truchtu</b>, nie przekraczając hr 140. Po tym 5min rozciąganie i <b>BC2 35min</b> do hr 170, potem <b>15min spokojny trucht</b> sprawność 10min na Sali lub w domu</p>		<p><b>BC1 12km</b> do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu</p>		<p><b>BC1. 20min trucht</b>, do 140 hr. Po tym 10min rozciąganie. Następnie siła biegowa <b>15x100m podbiegi</b> pod 4% do 6% górkę. Po niej <b>10min trucht</b> do 140 hr</p>	<p><b>BC1 10km</b> do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu</p>	

**17.12-23.12.2018**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	17.12.2018	18.12.2018	19.12.2018	20.12.2018	21.12.2018	22.12.2018	23.12.2018	
6		<p><b>BC1 12km</b> do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu</p>		<p><b>BC1. 15 min truchtu</b>, nie przekraczając hr 140. Po tym 5min rozciąganie i <b>BC2 40min</b> do hr 170. Potem <b>15min spokojny trucht</b> do 140 HR, po tym sprawność 10min</p>		<p><b>BC1. 20min trucht</b> do 140 HR, po tym 10min rozciąganie. Następnie siła biegowa <b>20x100m podbiegi</b> pod 4% do 6% górkę, po niej <b>10min trucht</b> do 140 hr</p>	<p><b>BC1 8km</b> do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu</p>	