



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

10.12-16.12.2018	
TRENING	
1	OWB1 10km+ rozgrzewka+ ćw.wzmacniające
2	OWB1 5km+rozgrzewka+ MZB (mała zabawa biegowa) 10x30" szybko/30" przerwy w bardzo wolnym truchcie+ 2km trucht na uspokojenie
3	OWB1 14km+ rozciąganie
17.12-23.12.2018	
TRENING	
1	OWB1 6km+rozgrzewka+ SB 8x100m podbiegi+ 2km trucht
2	OWB1 3km+ rozgrzewka+ WB2 5km+ 2km trucht
3	OWB1 14km+ rozciąganie

Nasza współpraca będzie trwała 18 tygodni. Rozpocznemy 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 przestawiamy też dni treningowych, ponieważ kolejność po sobie następujących środków treningowych ma bardzo duże znaczenie w efektywności treningu.