



DEBIUTANCI NA START

GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

14.01-20.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	14.01.2019	15.01.2019	16.01.2019	17.01.2019	18.01.2019	19.01.2019	20.01.2019	
10		BC1. 6km trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie, następnie siła biegowa 10x200m podbiegi pod 4% do 6% górkę, po niej 10min trucht do 140 hr		BC1 3km trucht do hr 140 + gimnastyka 10min Zabawa Biegowa 12x60 sek./2min przerwy w spokojnym truchcie) 60 sek. W tempie startowym Po tym 10min trucht do hr 140		BC1. 10km trucht nie przekraczając hr 140 po tym przebieżki 8 x 100m potem 20min rozciąganie Dla trenujących w niedzielę BC1 8km + to co wyżej	BC1. 3km trucht do hr 140 po tym 5min rozciąganie i bc2 10km do hr 170 potem 15min spokojny trucht	Ważne! ZB. Zabawę biegamy w tempie jak na zawodach np. na 10km lub na 80%, nie przekraczając 180hr
21.01-27.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	21.01.2019	22.01.2019	23.01.2019	24.01.2019	25.01.2019	26.01.2019	27.01.2019	
11		BC1. 6km trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie, następnie siła biegowa 10x200m podbiegi pod 4% do 6% górkę, po niej 10min trucht do 140 hr		BC1. 3km trucht do hr 140 po tym 5min rozciąganie i BC2 8km do hr 170 potem, 15min spokojny trucht		BC1 3km trucht do hr 140 + gimnastyka 10min Zabawa Biegowa 12 x 1'30"/2'30" przerwy w spokojnym truchcie) 1'30" W tempie startowym Po tym 10min trucht do hr 140	BC1 8km do hr 140 + sprawność 30min na Sali lub w domu	Ważne! Na BC2 zakres pulsu 160-170 maksymalnie, nie przekraczać 170

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 a 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