



DEBIUTANCI NA START

GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

28.01-03.02.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	28.01.2019	29.01.2019	30.01.2019	31.01.2019	01.02.2019	02.02.2019	03.02.2019	
12		BC1. 6km trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie, następnie siła biegowa 20x100m , podbiegi pod 4% do 6% górkę, po niej 10min trucht do 140 hr		BC1 – BC2 14 km , pierwsze 8km do hr 140, po 8km przyspieszamy i wchodzimy w BC2 powoli przyspieszając! by na 13-14km osiągnąć hr maksymalnie 180 , po 1km trucht i sprawność 10min		BC1. 12km trucht do 140 hr , po tym rytmy 10x100m po 1km trucht do 140 hr Dla trenujących w niedzielę BC1 8km + to co wyżej	BC1. 3km trucht do hr 140, po tym 5min rozciąganie i BC2 8km do hr 170, potem 15min spokojny trucht	
04.02-10.02.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	04.02.2019	05.02.2019	06.02.2019	07.02.2019	08.02.2019	09.02.2019	10.02.2019	
13		BC1 3km trucht do hr 140 + gimnastyka 10min Zabawa Biegowa 10 x 2'00''/3'00'' przerwy w spokojnym truchcie) 2'00'' W BC3 hr 170-185 max Po tym 10min trucht do hr 140		BC1. 12km trucht do 140 hr i sprawność 30 min.		BC1 – BC2 14 km pierwsze 8km do hr 140, po 8km przyspieszamy i wchodzimy w BC2 powoli przyspieszając ! by na 13-14km osiągnąć hr maksymalnie 180, po 1km trucht i sprawność 10min	BC1 8km do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu	

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