



DEBIUTANCI NA START

GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

11.02-17.02.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	11.02.2019	12.02.2019	13.02.2019	14.02.2019	15.02.2019	16.02.2019	17.02.2019	
14		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		b1. 3km do hr 140 + sprawność 10min po b2- b3 - 2 x 4km pierwsze 4km- b2 do 170hr drugie 4km- b3. do 185 hr między nimi 4min przerwy w truchcie do 140 hr po nich 10 min truchcik do 140hr		Bc1. 12km trucht do 140 hr i sprawność 30 min. Dla trenujących w niedzielę Bc1 8km + to co wyżej	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	
18.02-24.02.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	18.02.2019	19.02.2019	20.02.2019	21.02.2019	22.02.2019	23.02.2019	24.02.2019	
15		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		b1. 3km do hr 140 + sprawność 10min po b2- b3 - 2 x 5km pierwsze 5km- b2 do 170hr drugie 5km- b3. do 185 hr między nimi 4min przerwy w truchcie do 140 hr po nich 10 min truchcik do 140hr		Bc1. 12km trucht do 140 hr i sprawność 30 min. Dla trenujących w niedzielę Bc1 8km + to co wyżej	Bc1 3km trucht do hr 140 + gimnastyka 10min Zabawa Biegowa 16x60 sek./(2min przerwy w spokojnym truchcie) 60 sek. W tempie startowym Po tym 10min trucht do hr 140	

Treningi na czarno są dla trenujących trzy razy w tygodniu

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