



DEBIUTANCI NA START

GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

24.12-30.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	24.12.2018	25.12.2018	26.12.2018	27.12.2018	28.12.2018	29.12.2018	30.12.2018	
7	WESOŁYCH ŚWIĄT	Na lepszy apetyt BC1. 3km truchtu do hr 140, po tym 5min rozciąganie i bc2 8km do hr 170, potem 15min spokojny trucht	WESOŁYCH ŚWIĄT	BC1 8km do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu		BC1. 20min 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 8km do hr 140 + sprawność 30min na sali lub w domu	Szampańskiej zabawy sylwestrowej! I Wszystkiego naj w nowym roku!!!
<p>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!</p>								