



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

24.12-30.12.2018	
TRENING	
1	OWB1 10km + rozgrzewka + ćw. wzmacniające m. brzucha, grzbiet i ręce
2	OWB1 4km+ rozgrzewka + ZB 10x1' przerwa 1' trucht + 2km trucht
3	OWB1 16km+ rozciąganie

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