



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA RAFAŁA WÓJCIKA

31.12.2018-06.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	31.12.2018	01.01.2019	02.01.2019	03.01.2019	04.01.2019	05.01.2019	06.01.2019	
8	ŻYCZĘ WSPANIAŁEJ ZABAWY SYLWESTROWEJ!!!	WOLNE LUB JAKIŚ BIEG NOWOROCZNY	<b>DLA TYCH CO WE WTOREK MIELI WOLNE</b> BC1. 60 min truchtu, nie przekraczając hr 140, po tym 20min rozciąganie	Dla startujących w nowy rok!!! BC1. 50 min truchtu nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer. Po tym 20min rozciąganie <b>Środa wtedy wolna</b>		BC1. 3km truchtu do hr 140, po tym 5min rozciąganie i <b>bc2 8km</b> do hr 170, potem <b>15min spokojny trucht</b>	<b>BC1 8km do hr 140 + sprawność 30min na Sali lub w domu</b>	Wprowadzenie! Ważne by przez cały czas nie przekraczać pulsu 140 na rozbieganiach
07.01-13.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	07.01.2019	08.01.2019	09.01.2019	10.01.2019	11.01.2019	12.01.2019	13.01.2019	
9		BC1. 6km trucht do 140 hr, po tym 10min rozciąganie. Następnie siła biegowa <b>20x100m podbiegi</b> pod 4% do 6% górkę. Po niej <b>10min trucht</b> do 140 hr		BC1. 3km truchtu do hr 140, po tym 5min rozciąganie i <b>bc2 10km</b> do hr 170, potem 15min spokojny trucht		BC1. 8km truchtu, nie przekraczając hr 140, w razie potrzeby przejść w szybki spacer, po tym <b>20min rozciąganie</b>	<b>BC1. 3km truchtu do hr 140, po tym 5min rozciąganie i BC2 8km do hr 170, potem 15min spokojny trucht</b>	<b>Ważne!</b> biegając 3 razy w tygodniu biegać co drugi dzień by nie mieć większej przerwy niż 2 dni między treningami!

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