

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
23.06 Reg.. Mobilizacja 15/20min	Relatywnie płasko 8km tlenowo pod max 143 raczej spokojnie + 10 x 60 s na płaskim odcinku stopniowo spokojnie sukcesywnie w kierunku 165 + 2km easy Max 135!	Bieżnia mechaniczna rozgrzewka na 1% 10 min + 8 km od 3% do 9 % pod koniec tętno max 150 + 1km luz kierunek 130 spada.	Reg..	13 km płasko w niskim tlenie max 138! Kontrola techniki biegu najlepiej zrobić badanie by wiedzieć na co zwracać uwagę.	6km samopoczucie tlen + 6 x (2x 15s ćw biegowe + 15s rytm przerwy komfort pobudzenie/ind) + 2km luźno tlenowo.	Rozgrzewka 15/20min najlepiej górką/góra na której możesz zrobić 5 x 6 min podbiegi przerwy(4/5min) pod górę chód lub w dół wolny bieg . Początkowo spokojnie docelowo co raz mocniej około 163/167+ 2 km spokojnie max 135
30.06 Przysiad/Martwy ciąg obu nóg, jedno nóg, wyjścia(wspięcie) do góry na łydkach do góry Wytrzymałość siłowa 12/18 powtórzeń/ około 70% 1 RM/2 serie/ tempo wolne/ przerwa 45 s	Trenażer 20min rozjazd + 3 x 10 min start 140 podążamy pod 146/148 Wytrzymałość. Warto wiedzieć ile mamy Watów na poszczególnych obciążeniach progach wtedy łatwiej zrobić optymalny trening. Przerwy 5 min luźno około tętno spada na około 100/110. + 15 min rozjazd duży komfort	10km tlenowo płasko.	Do 75 min biegu w crossie około tlenowo jak nogi będą chciały	6km + 6 x 2x 20s ćw biegowe + 15s dynamiczny podbieg pod górę 7/9% + 1 km do 130.	2km rozgrzewka + 40 min żywe max 165 pod koniec teren małe pagórki. + 2 km max 130	2h w zależności od samopoczucia bieg po górkach górach około 800/1000up and down. Max 145 trening około tlenowy pierwsze 30 min max 135.
7.07 Reg. Mobilizacja + ćw zadane po analizie lub swoje słabe punkty 30/45min.	4km tlenowo + kilka ćw/rytmów jako rozgrzewka (4/6)+ 12x 75s podbiegi 2/3 ostatnie mocniej wcześniej stabilnie w stronę 160/165 + 2km easy.	90min tlenowo w crossie	Rozgrzewka do 12 min + 1000m subiektywnie w miarę możliwości po płaskim nie przekraczamy 164/ przerwa 4 min trucht + w crossie 2 x 4/3/2min do max około 165. Im krótszy tym żywszy odcinek Przerwy 2min pomiędzy seriami 6min trucht/chód+ jeśli nogi jeszcze będą nie zabetonowane 600m na obciążeniu jak w poprzednią stronę na początku 1000m + 10/12 max 133	10km tlenowe płasko max 135	15min rozgrzewka + 2x 5km po delikatnych górkach na odcinkach oscylujemy 145/158 przerwa 5 min wolny trucht + 15 min do 135.	Rano 2h rower na dużym komforcie nie duże górki aby utrzymać założenie max 115/125 Wieczorem 8km na samopoczucie tlenowo.
14.07 Reg..	Trenażer 20min rozjazd + 2 x 15 min start 140 podążasz pod 146/148 Wytrzymałość możemy sprawdzić ile było Wat poprzedniego razu i od tego zacząć. Dodać dalej 5/10W jeśli się utrzymujemy. Przerwy 5 min luźno około 100W. + 15 min rozjazd około 100/120 komfort.	70min rozbieganie w lekkim crossie tlenowo	Reg..	8km do 146 + 8x 12 s dynamiczne podbiegi 6/9%/przerwa powrót + 1km do 135	65min cross 140/160 po 10 minutowej rozgrzewce +6 min na koniec spadamy na około 130.	2:15/30h w zależności od samopoczucia bieg najlepiej nie w mniej technicznym terenach niż docelowo górkach około 1200up and down. Max 145 trening około tlenowy pierwsze 30 min max 135.

AT 133- 147 (11.5-13) / LT 158-165 (14-14.5) /148-157 II (13-14).

Trening rozpoczynamy ustaloną rozgrzewką 5-10 min, kończymy 5-10 minutowym aktywnym rozciąganiem.

Jeśli mamy tydzień, gdzie nie jesteś w stanie zrealizować planu, alternatywnie 1h w tętno 125-146. Można dodać w trakcie jeśli będą siły 2-8 przebieżek lub krótkich podbiegów po 100-200m. ewentualnie jakiś mocniejszy kilometr lub wybieg pod górkę 200-400m, tempo w zależności od długości podbiegu!

Trening warto zapisać na ręce jeśli nie zapamiętasz, lub zrobić sobie w aplikacji i wgrać w zegarek np. Connect, będzie łatwiej. Będą dni gorsze i lepsze, zły początek lub ogólne zmęczenie często nie oznacza złych treningów, jeśli jest to faktycznie osłabienie/infekcja/choroba to słuchamy organizmu i możemy odpuścić dwa, trzy dni lub całkiem jeśli to gorączka czyli mocne objawy chorobowe! Jeśli po prostu możemy a nam się nie chce to nakręcamy się i robimy założenie! :-)