

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
23.06 Przed 10 min mobilizacja. Przysiad/Martwy ciąg obunóż, jedna noga, wyjścia(wspięcie) do góry na tydkach do góry Adaptacja siłowa do 12 powtórzeń/około 65 1 RM/2 serie/ tempo ruchu średnie wolne/ przerwa 50/60ss	Bieg tlenowy w crossie I średnim obciążeniu około 75 min gdyż będzie na lekko bolesnych nogach. Max 145 zaś początek spokojnie około 15 min w niskim tlenie max 135. Na całości nie więcej niż około 200up.	4km rozgrzewka długa tlenowa + 8 x 2 min podbiegi około 9/10% z czego pierwsze 15 s zaczynamy na płaskim /przerwy aktywne do 2min. Obciążenie do góry dopiero po 5 serii pod 164 około 90 % możliwości + 4km pod 144 aktywny tlen	80/90 min po relatywnie płaskim do max 147.	10 km lekkie pagórki max 100up + 8 x 12s dynamiczne podbiegi przerwa duży komfort na powrocie + 8 min luzno	Najlepiej rozjazd z stałym tempem na trenażerze lub rowerze w zakresie 110/120.	25/26km pierwsze 3 km max 135 zaś dalej stopniowo poruszamy się do max 146. Max 200up.na całości aby było stabilne obciążenie.
30.06 Przysiad/Martwy ciąg obunóż, jedna noga, wyjścia(wspięcie) do góry na tydkach do góry Wytrzymałość siłowa 12/18 powtórzeń/około 70% 1 RM/2 serie/ tempo wolne/ przerwa 45 s	Bieg crossowy do 80 min . Zakres 130/140. Około 250/350up	10 min rozgrzewka + 4 x (1min podbieg + 2x 30s ćw +1min podbieg + 2 x 30 s ćw). Obciążenie dostosowujemy do siebie aby wytrzymać w ustalonych wartościach oraz dynamice ruchu. Tętno max 164. Uwaga różne bodźce i odczucia/ zmęczenie. + 10min luzno	14km po płaskim zakres 125/135.	Progresywnie bieg na bieżni mechanicznej start 1% podążamy do 3% zaczynamy spokojnie od około 120/130 kończmy na progu tlenowym około 145/7. 16km.	Trenażer 20min rozjazd + 2 x 15 min start 135 podążasz pod 140/146/przerwy do 6 min max tętno110. + 15 min rozjazd około 110/120 komfort.	Rano bieg tlenowy do 60min max. Spokojny. Wieczorem do 60 min średnio tlenowy bieg. Przerwy pomiędzy treningami około 8h.
7.07 Reg. Mobilizacja + ćw zadane po analizie lub swoje słabe punkty 40/45min.	Bieżnia mechaniczna 10 min spokojny bieg 0/1% + 2/3 ćw kilka sekund +2x15 s podbieg/rytm 5/6% przerwa komfort. + (4x 1000m na 1% kierunek 164 + 1000m progresywne podbieg od 9% do 12%)/ przerwa 5 min na 0% chód/trucht	95min trenażer/rower 110/130.	13km max 145/6 + 8x ćw. biegowe po 30 s przerwy komfort + 5min truchtem.	10/12min rozgrzewka + 6km kierunek 156 przerwa 5 min trucht + 5km kierunek 162 przerwa 6 min trucht + około 10 kin bardzo luzno. Na całości około 300up.	75min trenażer lub rower po pagórkach Max 125!	Rano bieg tlenowy do 50min max. Spokojny. Bez jedzenia. Wieczorem 50 min średnio tlenowy bieg + 4 x 20 s żywiej/rytmy przerwa komfort. Przerwy pomiędzy treningami około 8h.
14.07 Reg..	Trenażer 20min rozjazd + 2 x 20 min start 140 podążasz pod 146/148 Przerwy 6min luzno około 100/110 spada tętno. + 15 min rozjazd około 110/120 komfort.	Reg.. Mobilizacja.	95min cross około 350/450 up na całości tlenowy/ samopoczucie bez rzeźby	Reg...Mobilizacja ćw zadane po analizie do 45 min	20 min rozgrzewka + 10 x 30 s podbiegi około 90% możliwości przerwa do 90s 8/10% + 20 min do 140	Max 250/300up. 60 min bieg w kierunku 145 + 4km do 158 + 6km do 145+ 4km do 162 + 1km do 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!:-)