

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
21.07 Reg.. Mobilizacja 30min	Bieżnia mechaniczna Rozgrzewka 8 min spokojny bieg + 2x dynamiczny podbieg 15 s około 9/12 % przerwa komfort + 1 min trucht na 0%. + 4 x podbieg (2km pierwsza seria 10% każda kolejna plus 1% max 162/165 + 500m na 1/0% do 162/4 stopniowo przyspieszamy tętno powinno spaść po 30/45s znaczy że nie przebiegliśmy) -jest to jeden odcinek/ przerwa 5/6min chód trucht 0% spadasz na 110/125+ po ostatniej serii do 10min biegu reg. około 120/130	12km płasko praca nad techniką minimalnie techniczny teren wskazany. Nisko tlenowy trening max 140. Najlepiej około 130 oscylować	Reg..	4km tlenowe samopoczucie + 2/3x (15s ćw biegowe + podbieg 12/15 s nie max lecz żywo przerwa długa duży komfort) + 6min easy.	Start w biegu 45/60km najlepiej w górach około podobnej lub trudniejszej charakterystyce minimum 2500 up and down. Ustalamy czy na docelowych zawodach będzie wsparcie jeśli tak to i tu próbujemy tego scenariusza choć alternatywnie można utrudnić zadanie podczas próby a docelowo go mieć. Rozgrzewka: 6/8min bardzo spokojnie 120/140 nic więcej! + 2/3 ćw po kilka s ½ podbiegi 15/20s 80% przerwy komfort. Żel etc przed startem i odwodnienie lecz delikatnie. Kwestia warunków pogodowych. Sam start pierwsze 15 min nie wychodzimy poza 158/160. Generalnie powinniśmy jak najwięcej poruszać się około 140/150. Po biegu alternatywnie dobrze byłoby 5/10 min przejechać się rowerem na bardzo niskim obciążeniu. Lub kawalek przejść.	Do 20 min trenażer/ rower max 110 lub spacer 30 min .
28.07 Reg. Mobilizacja 20min	60min rower /trenażer max 110/120	13km tlenowo płasko.	Reg..	6km rozgrzewka długa wytrzymałościową w tlenie + 10 x 1 min (kierunek 160/166) min podbiegi przerwa do 2 min na powrocie + 4km do 145 wysokości tlenowo.	90 min biegu w crossie samopoczucie około tlenowo najlepiej nie wyżej niż 145/8	Trenażer 20min rozjazd + 20/16/12 min start 140 podążamy pod 146/148. Pierwszy odcinek kontrolnie aby wystarczyło. Warto wiedzieć ile mamy mieć obciążenia W. mamy z poprzedniego treningu.. Przerwy 5 min luźno tętno spada na około 100/110. + 15 min rozjazd duży komfort
4.08 Reg. Mobilizacja + ćw zadane po analizie lub swoje słabe punkty 30/45min.	4km tlenowo + kilka ćw/rytmów jako rozgrzewka (4/6)+ 20x 75s podbiegi 4 ostatnie mocniej wcześniej stabilnie w stronę 160/165 + 2km easy.	90min tlenowo w crossie	Rozgrzewka do 10 min + 5x 8min biegane do około progowo (mamy go z badań zegarka lub wiemy jedt to tempo biegu 15/21km/ przerwa krótka 2 min trucht + 10/12 max 133	11km tlenowe płasko max 135. Jeśli duży problem z nogami do alternatywnie rower 75 min easy.	Do 2h rower po górkach najlepiej na poziomie 800/1000up tlenowo pod max 140! Końcowe 10 min w nich robimy 2x 15 s max na 3 min przerwy Sama końcówka easy odrobina na stojąco aby tylna taśmę rozciągnąć.	12min rozgrzewka + 2x 9km po delikatnych górkach na odcinkach oscylujemy 145/158 przerwa 5 min wolny trucht + 15 min do 135.Na całości około 250/350 up aby było żywo.
11.08 Reg. 30 min trenażer/rower max 110/120!	Rower/Trenażer 20 min rozjazd + 10 x 20 s bardzo mocno (najlepiej mieć badania aby wiedzieć gdzie to jest orientacyjnie lub po prostu max) przerwy	Rano: Przysiad/Martwy ciąg obu nóg, jedno nóg, wyjścia(wspięcie) do góry na tydkach do góry	4km rozgrzewka + 10 x 3min podbiegi pod 164 ale dopiero po 6 odcinku przerwa do 3 min max. + 3km luźno.	60/65min max 135 płasko praca nad techniką	60 min w trakcie 6x 20/30 s żywiej jako pobudzenie na samopoczucie. Teren raczej płaski	Około 2:30h w aktywnym crossie z wcześniejszą rozgrzewką około 20 min ostatnie 10 min luźno w trakcie natomiast pracujemy na

	długi 3 do 4 min nisko 110 spada.+ 20 min rozjazd spokojny z ostatnią przerwą.	Wytrzymałość siłowa 12/18 powtórzeń/ około 70% 1 RM/2 serie/ tempo wolne/ przerwa 45 s Wieczorem 13km tlenowe w lekkim crossie bez dużego bólu kończyn dolnych 😊				crossie do góry / zbiegi luźno na łatwych zbiegach oraz płaskim tu tętno spada zaś podczas aktywnego crossie oscylujemy 145/162/5.
--	---	---	--	--	--	--

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! :-)