

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
21.07 Ćw po analizie + mobilizacja Max 45/50min	Spokojny bieg tlenowy w lekkim crossie jeśli nogi są OK. Około 75min max do 140.	10 min rozgrzewka + 6 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 różne odczucia/zmęczenie. + 10min luzno	80/90 min po relatywnie płaskim do max 140. Spokojny początek!	Progresywnie bieg na bieżni mechanicznej start 1% podążamy do 3% zaczynamy spokojnie od około 120/130 kończmy na progu tlenowym do około 146/148 18km.	13km max 145/6 + 8x ćw biegowe po 30 s przerwy komfort + 5min truchtem.	Długi rower po górkach z zadaniami . Około 20 min nisko max 125. Natomiast później wszystkie podjazdy robimy aktywnie pod 155. Płasko w dół bardzo luzno. Jedzenie w dużych ilościach najlepiej naturalne nie tylko żele. Czyli owoce, bułeczka, tortilla, omlet etc. Oczywiście plus nawodnienie. Na całości około 1200/1500up. Rozciągamy tylna taśmę bliżej domu na stojąco.
28.07 Przysiad/Martwy ciąg obu nóg, jedno nóg, wyjścia(wspięcie) do góry na tydkach do góry Adaptacja siłowa do 12 powtórzeń/około 65 1 RM/4 serie/ tempo ruchu średnie wolne/ przerwa 50/60	Bieg crossowy do 90 min . Zakres 130/140. Około 300/400up.	10 min rozgrzewka + 20x 1 min podbiegi 9/12% na około 90% stopniowo kierunek kierunek około 165 do 10 raczej nie wychodzimy wyżej niż 160/ przerwy na powrocie około 60/80s + 10 min max 135	18km po płaskim zakres 125/135.	45min trener / rower do 120.	Trener 20min rozjazd + 2 x 22/23min start 135 podążasz pod 140/146/przerwy do 6 min max tętno 110 + 15 min rozjazd około 110/120 komfort.	Rano bieg tlenowy do 45/50min max. Spokojny. Bez jedzenia Wieczorem do 50 min średnio tlenowy bieg. Przerwy pomiędzy treningami około 7/8h.
4.08 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 podbiegu/rytm 6/7% przerwa komfort. + (4x 600m na 1% kierunek 164 + 600m progresywne podbieg od 10% do 15%)/ przerwa 4 min na 0% chód/trucht + 10 min do 125 na 0%	50/60 min rozjazd rowerem lub trener max 110/120.	Orbitrek z taśmą powyżej kolan (kontrola prawidłowego ustawienia kół/tułowia)30min luzno do około 120 + 6 x 20 s żywo przerwa aż tętno spadnie do 110/120 + ¼ min duży luz wyciszenie.	8km około tlenowe na samopoczucie małe pagórki dopuszczalne ale nie więcej niż około 100uo.	Start w zawodach 22max około 30km około 1000/1200up. Rozgrzewka: Około 10min spokojny bieg + 2/4 ćw biegowe jako rozgrzewka po kilkanaście sekund + 2 rytmy najlepiej na lekkim podbiegu 12/20 s Sam decydujesz bez napastnik dużo zmęczenia/pobudzenie . Przerwy luzne chód/trucht wolny. Sam bieg zależnie od charakterystyki . Aczkolwiek musimy już popracować od początku w kierunku 163/166 aby wejść na większe zmęczenie i sprawdzić czy organizm poradzi sobie z adaptacją i w dalszej części pozwoli kontynuować dynamiczny wysiłek. Ważny żel po max 15 min. Najlepiej byłoby pozni3j znaleźć swój rytm obciążenie i skończyć żywiej. Nie na zmęczeniu. Po 10 min wolny trucht lub rower.	30/45min trener rower do 100/110. Decydujesz w trakcie/samopoczucie.

11.08 Reg.. Mobilizacja 30min.	Spokojne 60 min kontrola ciała.	90 min rower po górkach aktywny tlen około 600up pod koniec czyli około 65/70 minuty 4 x 15/20 s pod max jeśli czujemy się dobrze /przerwy do 3min + chwila na stojąco bardzo luźno.	80/90min cross około 350/450 up na całości tlenowy/ samopoczucie bez rzeźby.	Reg...Mobilizacja ćw zadane po analizie do 40 min + 5 Ćw oporowych na kończyny dolne. Musimy sami zadecydować co jest najsłabsze na tym etapie lub zrobić mix. Po 5/6 ruchów, bardzo eksplozywnie. Gdzie bierzemy swoje 80/90% 1RM przerwa max 1 min	20 min rozgrzewka + 12x 15 s podbiegi około 95/8% możliwości przerwa do 90/120s 8/10% + 20 min do 140	Spokojne bieganie 2:/2:15 tlenowo około 800up.
--------------------------------------	------------------------------------	---	--	---	---	--

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!:-)