

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
18.08 Reg.. Mobilizacja 30min	75/90min decyduj samopoczucie max 145.	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 (1.5km pierwsza seria 11% każda kolejna plus 1% max 162/165 + 1500m na 3% do około 160 stopniowo przyspieszamy tętno powinno spaść po 30/45s, tempo/obciążenie około maratońskie) - jest to jeden odcinek/ przerwa 5/6min chód trucht 0% spadasz na 110/125+ po ostatniej serii do 10min biegu reg. około 120/130	13km do 140 małutkie pagórki. Można spróbować bez jedzenia pod warunkiem że poprzedni trening był rankiem.	90 min biegu najlepiej połowa do góry i połowa w dół max 148 do góry w dół nisko około 130. Pomiędzy 250 a 400up.	Plasko/Stadion Rozgrzewka z ćw I rytmami około 15min + 3x 600/500/400/300/200 m przerwy około 120/150s. Tempo z biegu na 5 km lub max 166 w trzeciej serii. Zaczynamy z dużym łuzem aby nie rzeźbić od pierwszej serii. Tempa około 5 s szybciej im krótszy odcinek jeśli dobrze rozłożymy obciążenie to kolejne serie będą co raz szybsze tu tętno nie powinno Nas mocno ograniczać. Przerwypomiędzyseria mi około 5 min + do 15 min bardzo spokojnie max 130	Dużo jedzenia i picia rower po górkach najlepiej około 1500up mocno objętościowo i wycieczkowo 3/3:30h max 135 najlepiej pierwsze 20 min max 115.
25.08 Reg. Mobilizacja 20min	12min rozgrzewka + 2x 11km po górkach na odcinkach oscylujemy 145/158 przerwa 5 min wolny trucht + 15 min do 135.Na łańcuchy około 350/450 up aby było żywo.	14km tlenowo płasko rano bez jedzenia lub bardzo mało. Wieczorem 10km samopoczucie tlen.	Reg jeśli mocno jesteśmy zmęczeni, lub 35 /45min rower trenażer max 120. Pod koniec 4 x 15 s żywiej przerwa 2 min to ma się zmieścić w sumarycznie czasie.	3 km rozgrzewka + 12x (1 min kierunek (158/166) podbiegi przerwa do 2 min + 2 x 30 s ćw biegowe + 30 s podbieg)- to jest jeden odcinek przerwa do 3 min na powrocie w dół + 3km tlenowo. Max około 400up.	90/120 min rower po pagórkach decyduje samopoczucie.	95/105min biegu na prawie płaskim terenach max około 200up.na łańcuchy do max 145 /147 do progu tlenowego. Dbamy o jedzenie i picie.
1.08 Reg. Mobilizacja 20min	Trenażer/Rower 15min rozjazd + 15 min kierunek 147 przerwa 5 min + 12 min kierunek 147 przerwa 5min + 10 min do 120	65/60 min biegu w niskim tlenie max 135!	50 min biegu max 146 w bardzo mało pagórkowatym terenach max 100up.	4km luźno w tlenie niskim + 2/3 dynamiczne podbiegi 12s 90% + 5 min trucht	Start 100km Bardzo krótka rozgrzewka 6/8min najlepiej w domu mobilizacja przed około 10/15min + ½ odcinki pobudzające kilka sekund bez szarpiania. Sam bieg jest to długi wysiłek więc warto nie wychodzić poza 157 szczególnie na początku około 15 min gdyż nie wystarczy Nam energii na łańcuch. Kontrola energii co 20/30min żel etc.Oraz nawadniania.	12min rozgrzewka Spacer lub do 20 min trenażer max 100.
8.08 Reg. Mobilizacja 20min	30 min rower do max 120.	Reg..	10km kontrola organizmu luźno, płasko.	Reg.	10km tlenowe w trakcie 6/8 odcinków w formie fartleku 30/60s żywo/samopoczucie przerwa komfort	Do 90 min rower trenażer max 130.

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 nakreślamy się i robimy założenie!:-)