

PN	Wt	ŚR	CZW	PT	SB	ND
18.08 Ćw po analizie + mobilizacja Max 45/50min	Bieżnia mechaniczna 8 min spokojny bieg 0/1% + 2/3 ćw kilka sekund +2x15 s podbiego/rytm 6/7% przerwa komfort. + (5x 800m na 2% kierunku 164 + 800m progresywnie podbieg od 12% do 15% + 800m na 5/6% obciążenie do 160 tempo)/ przerwa 5 min na 0% chód/trucht + 8 min do 125 na 0%	65/75min rozjazd trenażer/rower do max 110/120.	80/90 min w crossie do max 140/145 Spokojny bieg.	Stadion/Płasko Rozgrzewka do 10min + kilka ćw rytmów jako rozgrzewka + 3km/przerwa 6 min+ 2x2km/ przerwy 5min+ 3x1km/ przerwy 4min. Bieg w kierunku wytrzymałości w okolicach progu max pod koniec odcinka około 164/166 ma być stabilnie i stopniowo narastać bez gwałtownych skoków. Jeśli tak by się stało pod koniec, możemy skrócić trening. Jeśli już nie utrzymujemy prędkości. Ostatnia przerwa do 10.in w drugą stronę mega luzno.	65/75min rozjazd trenażer/rower do max 110/120.	Bieg w crossie około 2:30 poruszamy się 130/155/8. Około 800/1000up.Aktywnie do góry.
25.08 Przysiad/Martwy ciąg obu nóg, jedno nóg, wyjścia(wspięcie) do góry na tydkach do góry Adaptacja siłowa do 12 powtórzeń/ około 60% 1 RM/4 serie/ tempo ruchu wolne/ przerwa 60s.	60min bieg na czczo spokojny początek teren średni max 150up.	Rozgrzewka do 12 min całości w tym wszystko co potrzebne. + 2 x 10km pod 158/160 przerwy długie około 6/8 min + 5/10 min easy. Na całości około 450/500 up.	75 min rower/ trenażer luzno max 125	Progresywnie bieg na bieżni mechanicznej start 1% podążamy do 2% zaczynamy spokojnie od około 120/130 kończmy na progu tlenowym do około 146/148 21km.	Rower Trenażer 45/60 min maks 110/125. Decyduje samopoczucie jeśli kryzys to odpoczynek.	30 min bieg tlenowy/samopoczucie + 10x 1min podbiegi dynamiczne 90% przerwa do 75 s + 2x 1min na płaskim pod 163 przerwa do 1 min + 10 min do 125/135
1.09 Reg. Mobilizacja + ćw zadane po analizie lub swoje słabe punkty 30 min.	Trenażer 20min rozjazd + 18/16min start 135 podążamy pod 140/146/przerwy do 6 min max tętno 110 + 10/12min pod 145 przerwa 5 min. Długość odcinka weryfikuje samopoczucie nie mamy się już zmęczyć jak wcześniej mocno tylko pobudzić + 15 min rozjazd około 110/120 komfort. Jeśli było wcześniej z pomiarem mocy mamy punkt wyjścia (W).	Do 60 min spokojny bieg max 135.	Reg.Lub trenażer/rower 30 min max 125.	25/30min tlenowo + 2 x(2x ćw biegowe po 15 s + 15 s podbieg) przerwa na powrocie w truchcie) + 3/5 min trucht	Maraton Rozgrzewka jeśli się sprawdziła przed startem kontrolnym można skrócić początek 2minutki. Ważne jest Odżywianie i Nawadnianie od początku biegu. Sam początek płaski nie mocniej niż około 160 pierwsza góra do około 166. Musimy czuć organizm. Oczywiście można bez paska lecz warunkiem jest czucie obciążenia. Po 6/8 min wolny trucht lub rower. Lub całkiem wieczorem.	Reg. Lub spacer rower/trenażer do 10/20min nisko około 100.
8.08 Reg.. Mobilizacja 30min.	Rower do 30 min max 110	Reg..	Do 45min próba biegu jeśli ok.	Reg..	60 min bieg samopoczucie	Reg. Lub rower /spacer 75min. Jeśli ok.

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!:-)