

Mikro 14 i 15 (04.04 – 17.04.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-04 Sam	<p>Pływanie (siła+technika)</p> <p>200(100R,50Nk,50g), 4x25 k rozp.,p.10“,50 luz 100(25g,25k długi krok,25g,25 k ratowniczy),50 luz 3x200/ 1.RŁ-(75 luzno/25 int.) 2.KŁ-(75 luzno/25 int.) p.1’ 3.K-(75 luzno/25 int.) 200 luz(50g,150R k/g) GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1,3km</p>		
Wt-05 Sam			<p>Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10’) Cross (pętla ok.1-2km po górkach)-2x2 lub 3km na 80-85% przerwa pomiędzy seriami 4’(2’ marszu+2’ trucht) Bc1-2km- na 60%(z nogi na nogę powoli)</p> <p style="text-align: right;">10km</p>
Sr-06 Sam	<p>Pływanie (wytrzymałość+tech)</p> <p>200k/g, 3x100(100R-odd.-3/5),(50 dok/przek,50 g),(100k) 2x300/ 1.R -oddech 3/5 p.1’30” 2. K-(75 długi krok/25 int.) 200 luz GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1,3km</p>	<p>Rower szosowy.- ok.30km(kadencja 80-90 obr. na 70-75% (jeżeli istnieje możliwość zakładki po pływaniu jak nie to rower po południu. Jeżeli posiadacie trenera to wtedy Rozkr.30’-75% +wstawki-10x30”/1’, Rozkr.-15’(60-70%) GR(10-15’)</p> <p style="text-align: right;">30km</p>	
Cz-07 Sam			<p>Bc1-4km-na 75% GR-(5-10’) SB-5x100 podbiegi/100 zbieg (górką o niewielkim nachyleniu tętno od 80 do 90%) Bc1-2km-60%(spokojnie i luzno)</p> <p style="text-align: right;">7km</p>
Pt-08 Sam	<p>Pływanie (szybkość+tech.)</p> <p>300(100R,25NbokL,25NBokP), 2x(100RŁapy ,2x50N, 4x25 ćw p.15” ,50 g) 6x25(2x25k mocno p.15” ,1xg(luzno), 1xk max)p. 20” 50 gleich,4x25(3xR mocno, 1x g(luzno),50 luz, 4x25(2x25N kraul mocno p.15” ,2x25Ng(luzno))p. 15” 200 luz 1,3km.</p>	<p>Rower sz.25-35km-70-80%(spokojne rozjeżdżenie po górkach na małej tarczy z przodu) +GR</p> <p style="text-align: right;">25-35</p>	
So-09 Sam			<p>Bc1-4km(75%)+GR(ok.5-10’) R(do 85%)-5x20”/ przerwa(trucht) 1minuta Bc1-1km-65-70%</p> <p style="text-align: right;">6km</p>
Nd-10 Sam		<p>Rower sz.-Rozj.10km- luzno(mała tarcza) na 70% Rc2-2x10km(kadencja 80-90 obr.+duża tarcza z przodu)-80% przerwa między seriami-1km na 60% Rozj.-10km-70%</p> <p style="text-align: right;">40km</p>	<p>WB2-3km-80-85% w domu spokojne GR-ok.15’</p> <p style="text-align: right;">3km</p>
S u m a g o d z i n w t y g. 9:47’	<p>Przykładowe podsumowanie tygodniowej pracy w wodzie: 3,9km (3) 2:38’</p>	<p>Podsumowanie roweru Szosa (3) 100km 4:00’</p>	<p>Podsumowanie biegu: 26km (4) 3:09 SPR (5) 1:00’</p>

