

Mikro 16 i 17 (18.04 – 01.05.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-18 Sam	Pływanie (siła+technika) 200k/g, 4x25 k rozp.,p.10'',50 luz 200(100R,50N,50k/g),50 luz 15x50/ 1. 5x.RŁ-(25 luzno/25 int.) 2. 5xKŁ-(25 luzno/25 int.) p.20-30'' 3. 5xK-(25 luzno/25 int.) 150 luz(50g,100R k/g) GR(ręce) 1.5km		
Wt-19 Sam			Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10') Cross(pętla ok.1-2km po górkach)-2x3km na 80-85% przerwa pomiędzy seriami 4'(2' marszu+2' trucht) Bc1-2km- na 60%(z nogi na nogę powoli)
Sr-20 Sam	Pływanie (wytrzymałość+tech) 200k/g, 3x100(100R-odd.-3/5,100k,100g) 2x400/ 1.R -oddech 3/5 p.1'30'' 2. K-(75 długi krok/25 int.) 200 luz GR(ręce) 1.5km	Rower szosowy.- ok.30-40km na 70-75% (jeżeli istnieje możliwość zakładki po pływaniu jak nie to rower po południu na małej tarczy z przodu. GR(10-15')	
Cz-21 Sam			Bc1-4km-na 75% GR-(5-10') SB-5x100/powrót trucht-50 skip A/50 podb. (górką o niewielkim nachyleniu tętno od 80 do 90%) Bc1-2km-60%(spokojnie i luzno)
Pt-22 Sam	200(100k,100g/z), szybkość+siła 1 x 600/ 2x (100RŁp.15'',50Np.10'',100k tech, 50g) 16 x 25/ 4x (10 m maks, 15 tech) p.15'' 4x(25R,25N-moc p.15'', 25przek, 25kr mocno p.20'') 4x (15 kr tech, 10kr maks) p.15'' 4x(25Rmocp.15'',25N, 25dok , 25kr moc) 200 rozpl 1.4km	Rower sz.30-40km-70-80%(spokojne rozjeżdżenie po górkach) +GR	
So-23 Sam			Bc1-4km(75%)+GR(ok.5-10') Rytmy(do 85%)-10x20''/ przerwa(trucht) ok.40-50'' Bc1-1km-65-70%
Nd-24 Sam		Rower sz.-Rozj.10km- luzno(mała tarcza) na 70% Rc2-1x15km(kadencja 85-90 obr. +duża płyta z przodu)-80% przerwa-1km (powoli) +1x5km(kadencja 90-95 obr.) na 80-85% Rozj.-10km-70%	15' WB2-3-5km-80-85% w domu spokojne GR-ok.
Suma godzin w tyg.			

