

Mikro 18 i 19 (02.05 – 15.05.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-02 Sam	<p>Pływanie (siła+technika)</p> <p>500(100R,50N,4x25 k rozp.p.10''),50 luz</p> <p>800K Łapy +pł. A2 p.2'</p> <p>250 rozpł</p> <p>GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1,6km</p>		
Wt-03 Sam			<p>Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10')</p> <p>Cross(pętla ok.1-2km po górkach)-1x5-6km na 80-85%</p> <p>przerwa 4'(w tym 2' marszu)</p> <p>Bc1-2km- na 60%(z nogi na nogę powoli)</p> <p style="text-align: right;">10km</p>
Sr-04 Sam	<p>Pływanie (wytrzymałość+tech)</p> <p>400 k/g,</p> <p>5x100 k 1>2 p.30''(czyli 1-wolno a druga szybciej A2)</p> <p>200 luz</p> <p>5x50k 1>2 p.15'' to samo co na setkach</p> <p>250 luz</p> <p>GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1,6km</p>	<p>Rower szosowy.- ok.30km na 75%-85%</p> <p>(jeżeli istnieje możliwość zakładki(najlepiej) po pływaniu jak nie to rower po południu.</p> <p>GR(10-15')</p> <p style="text-align: right;">30km</p>	
Cz-05 Sam			<p>Bc1-4km-na 75% GR-(5-10')</p> <p>SB-5x100 skip A/100 powrót trucht</p> <p>(górką o niedużym nachyleniu tętno od 80 do 90%)</p> <p>Bc1-2km-60%(spokojnie i luzno)</p> <p style="text-align: right;">7km</p>
Pt-06 Sam	<p>100R,100k,100g, <u>szybkość+siła</u></p> <p>300(150RŁp.15'',50Np.10'',50k tech,50g)</p> <p>10x25 k(1-rozp, 2-mocno)p.15'',50 gleich,</p> <p>10x25 R(1-rozp, 2-mocno)p.15'',50 gleich,</p> <p>10x25N+pł.(1-rozp,2-mocno)p.15'',50 gleich,</p> <p>200 rozpł.</p> <p style="text-align: right;">1,7km</p>	<p>Rower sz.30-40km-70-80%(spokojne rozjeżdżenie po górkach na małej tarczy z przodu) +GR</p> <p style="text-align: right;">30-40</p>	
So-07 Sam		<p>Rower sz.-20-30km-65-75%(luźne rozjeżdżenie na małej tarczy z przodu)najlepiej rano a bieg po południu)</p> <p style="text-align: right;">20-30</p>	<p>Bc1-4-5km(75%)+GR(ok.5-10')</p> <p>Rytm(do 85%)-6x25''/ przerwa(trucht) ok.40-50''</p> <p>Bc1-1km-65-70%</p> <p style="text-align: right;">6km</p>
Nd-08 Sam		<p>Rower sz.-Rozj.10km- luźno na 70%</p> <p>Re2-1x20km(kadencja 80-90 obr.+duża płyta)</p> <p>-80%</p> <p>przerwa-1km(powoli)+2x1km na 80-90% (przerwa 1km)</p> <p>Rozj.-10km-70%</p> <p style="text-align: right;">45km</p>	<p>WB2-4-6km-80-85% w domu spokojne GR-ok.15'</p> <p style="text-align: right;">4-6km</p>
Suma godzin w tyg.			

