

Mikro 20 i 21 (16.05 – 29.05.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-16 Sam	<p>Pływanie (siła+technika)</p> <p>200k/g, 4x300 k/ 1.K A2 2.K Ł+pł 3.R łapy 4.K+pł</p> <p>200 rozpł GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1.6km</p>		
Wt-17 Sam			<p>Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10')</p> <p>WB2-5-6km na 80-85% 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-18 Sam	<p>Pływanie (wytrzymałość+tech)</p> <p>300(100k,100R,100N), 4x200 k 1>2 p.30''(czyli 1-wolno a druga szybciej) 100 luz 400k A2+płetwy 200 luz GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1.8km</p>	<p>Rower szosowy.- ok.30-40km na 75%-85% (jeżeli istnieje możliwość zakładki(najlepiej) po pływaniu jak nie to rower po południu. GR(10-15')</p> <p style="text-align: right;">30km</p>	
Cz-19 Sam			<p>Bc1-4km-na 75% GR-(5-10')</p> <p>SB-5x(50 metrów wieloskok+50 podbieg) /100 trucht (górką o niewielkim nachyleniu tętno od 80 do 90%)</p> <p>Bc1-2km-60%(spokojnie i luźno)</p> <p style="text-align: right;">7km</p>
Pt-20 Sam	<p>200 k/g, szybkość+siła</p> <p>300(150RŁ.p.15'',50Np.10'',50k tech,50g) 10x50k (1>2) p.20'',100 luz, 8x25 k (1-luźno,2-mocno)p.10'' 300 luz</p> <p style="text-align: right;">1.5km</p>	<p>Rower sz.30-50km-70-80% Tmax (spokojne rozjeżdżenie po górkach na małej tarczy z przodu)+GR</p> <p style="text-align: right;">30-50</p>	
So-21 Sam		<p>Rower sz.-30-40km-65-75%(luźne rozjeżdżenie na małej tarczy z przodu)najlepiej rano a bieg po południu)</p> <p style="text-align: right;">30-40</p>	<p>Bc1-4-5km(75%)+GR(ok.5-10')</p> <p>Rytmny(do 85%)-10x25''/ przerwa(trucht) ok.40-50''</p> <p>Bc1-1km-65-70%</p> <p style="text-align: right;">6km</p>
Nd-22 Sam		<p>Rower sz.-Rozj.10km- luźno na 70%</p> <p>Rc2-1x10km(kadencja 80-90 obr.+duża płyta) na -80% Tmax przerwa-1km(powoli)+2x5km(kadencja 85-95 obr. na 80-90% (przerwa 1km) Rozj.-10km-70%</p> <p style="text-align: right;">45km</p>	<p>15'</p> <p>WB3-2x2km-80-95% w domu spokojne GR-ok.</p> <p style="text-align: right;">3km</p>
S u m a g o d z i n w t y g.			

