

Mikro 22 i 23 (30.05 – 12.06.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-30 Sam	<p><u>Pływanie (siła+technika)</u></p> <p>400k/g, 3x300/1.200RŁ-A2+100RŁG-luźno 2.200KŁ-A2+100GŁ-luźno p.1⁴ 3 200RŁ-A2+100RŁG-luźno</p> <p>200 luz GR(ręce) 1.5km</p>		
Wt-31 Sam			<p>Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10')</p> <p>WB2-5-8km na 80-85% przerwa 4' (w tym 2' marszu)</p> <p>Bc1-2km- na 60%(z nogi na nogę powoli)</p>
Sr-01 Sam	<p><u>Pływanie (wytrzymałość+tech)</u></p> <p>300(100k,100R,100N), 1x400k(100A2/100 dł.krok)p.50'' 1x200k(50A2/50 dł.krok) p.40'' 1x100k A2 p.30'', 4x50k 1>2-druga szybciej p.20'' 400 luz GR(ręce) 1.5km</p>	<p>Rower szosowy.- ok.30-50km na 75%-85% (jeżeli istnieje możliwość zakładki(najlepiej) po pływaniu jak nie to rower po południu i wtedy nawet 50km. GR(10-15')</p>	
Cz-02 Sam			<p>Bc1-4km-na 75% GR-(5-10')</p> <p>SB-3x100 podbieg /100 trucht+3x100 zbieg/100 trucht (górką o większym nachyleniu tętno od 80 do 90%)</p> <p>Bc1-2km-60%(spokojnie i luźno)</p>
Pt-03 Sam	<p><u>szybkość+siła</u></p> <p>300(100RŁp.15'',50Np.10'',100k tech,50g) 600k ciąg(50wolno+50szybko+100w+100sz +100w+100sz+50w+50sz),100 luz 8x25 k (1-luźno,2-mocno)p.10'' 300 luz</p> <p>1.5km</p>	<p>Rower sz. Rozj.15km-70-75% Tmax Siła rowerowa(podjazdy ok.1km)-4-6 razy (mała tarcza i 3-4 tryb od dołu)-Hr do 80-85% T max Rozj.10-15km</p>	
So-04 Sam			<p>Bc1-4-5km(75%)+GR(ok.5-10')</p> <p>Rytmny(do 85%)-5x20''/ przerwa(trucht) ok.40''+5x30''/ 1' trucht</p> <p>Bc1-1km-65-70%</p>
Nd-05 Sam		<p>Rower sz.-Rozj.10km- luźno na 70% Rc2-2x10km(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>WB3-3km-80-95% p.4'</p> <p>Tempo(od 85 do 95% T max)-3-5x400m/400 trucht</p> <p>Bc1-2km-60-70% T max</p>
S u m a g o d z i n w t y g.			

