

Mikro 24 i 25 (13.06 – 26.06.2016) realizacja 😊

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-13 Sam	<p>Pływanie (siła+technika)</p> <p>400k/g, 3x200KŁ A2 p.30“-50“,100 luz 5x100K A2 p.20-30“, 200 luz GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1.7km</p>		
Wt-14 Sam			<p>Bc1-2km-(spokojne rozbieganie na 70%) GR-(5-10’) WB2-5-8km na 80-85% przerwa 4’(w tym 2’ marszu) Bc1-2km- na 60%(z nogi na nogę powoli)</p> <p style="text-align: right;">10km</p>
Sr-15 Sam	<p>Pływanie (wytrzymałość+tech)</p> <p>400(100R,100N,100k,100g), 10x100K A2 p.30”,100 luz, 200 luz GR(ręce)</p> <p style="text-align: right;">1.7km</p>	<p>Rower szosowy.- ok.20-30km na 80-90% (jeżeli istnieje możliwość zakładki(najlepiej) po pływaniu tempo startowe) GR(10-15’)</p> <p style="text-align: right;">30km</p>	
Cz-16 Sam			<p>Bc1-4km-na 75% GR-(5-10’) SB-6x100 podbieg /100 trucht (górką o większym nachyleniu tętno od 80 do 90%) Bc1-2km-60%(spokojnie i luźno)</p> <p style="text-align: right;">7km</p>
Pt-17 Sam	<p>szybkość+siła</p> <p>200k/g, 300(100R p.15”,50Np.10“,4x25 k rozp.,50g) 10x50K A2 p.10-20”, 8x25 k (1-luźno,2-mocno)p.10” 300 luz</p> <p style="text-align: right;">1.5km</p>	<p>Rower sz. Rozj.15km-70-75% Tmax Siła rowerowa(podjazdy ok.1km)-4-6 razy (mała tarcza i 2-5 tryb od dołu)-Hr do 80-85% T max Rozj.10-15km</p> <p style="text-align: right;">40</p>	
So-18 Sam		<p>Rower sz.-30-50km-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’) Rytmy(do 85%)-10x20”/ przerwa(trucht) ok.40” Bc1-1km-65-70%</p> <p style="text-align: right;">8km</p>
Nd-19 Sam		<p>Rower sz.-Rozj.10km- luźno na 70% Rc2-3x5km(kadencja 80-90 obr.+duża płyta) na -80-90% Tmax przerwa-1km(powoli)+3x1km(kadencja 85-95 obr. na 80-90% (przerwa 1km) Rozj.-10km-70%</p> <p style="text-align: right;">40km</p>	<p>trucht WB3-3x1km-80-95% p.4’ Tempo(od 85 do 95% T max)-3-5x300m/300 Bc1-2km-60-70% T max</p> <p style="text-align: right;">3km</p>
Suma godzin w tyg.			

