

**Mikro 26 (27.06 – 03.07.2016) realizacja 😊**

Data	Pływanie	Rower (Siła)	Bieg (SPR)
Po-27 Sam	200k/g, 2x[500 RRL(100 K + 100 grzb) tlen A2 100RR 50 N tlen 8x25 ( 15 max/10) p.10'],150 luz  <b>1,7km</b>		
Wt-28 Sam		<b>Barycz 10:40</b> Rozj-10km-70% Rc2-1x5km-80-90%,przerwa 1km 2x0,5km-85-95% przerwa 1km Rozj-10km-60-70%	WB2-2-4km-(85-95%)
Sr-29 Sam	200k/g,400(200K <b>dkrok</b> ,100R,100N) 5x50RR łap.10'' A2 5x50 ( 4xA2 + 1 tlen) p.20'', 100 luz 2x100 NN ( 50 /50 A2) p.15''-25'' 4x25 (15/10 + rozp ) p.10'' 100 luz  <b>1,6km</b>		
Cz-30 Sam		R.sz.-20km-70-75% (spokojne i luźne rozjeżdzenie)	Bc1-2km-70-80%
Pt-01 Sam	200rozpł, 200 (75k luz/25A2) 2x50R A2 p.20'' 4x25 <b>1&gt;2</b> p.10-15'',50luz 2x50N A2, 4x25K <b>1&gt;2</b> p.40'',50 luz 2x50k A2 p.20'' 100luz  <b>1,1km</b>		
So-02 Sam			Bc1-4km-70% Rytmy-5x20''/40'' 80-85% Bc1-1km-60%
Nd-03 Sam		<b>Start w Skarżysku-Kamiennej</b>	
<b>Suma godzin w tyg.</b>			

