

PLAN TRENINGOWY ½ IM - Tydzień #1/17

DZIEŃ	PLYWANIE	KOLARSTWO	BIEG
PON	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK	<p>ROZGRZEWKĄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m GRZBIET <p>rozgrzewkowe tempo</p> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8x200m KRAUL <p>umiarkowane tempo, przerwa 30 sekund co powtórzenie</p> <p>SCHŁODZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie <p>2000m</p>		
ŚRODA			<p>LAS, TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania. <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5km wysiłek w umiarkowanym tempie, podbiegi mocniej! <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 8km</p>

CZWARTEK		<p>TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania. <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 30km w pagórkowatym terenie, wysiłek w tempie umiarkowanym, podjazdy mocniej <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 2km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 35km</p>	
----------	--	--	--

PIĄTEK	<p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 100 K dowolne rozgrzewkowe tempo ✓ 100m G dowolne rozgrzewkowe tempo <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 100m G dowolne tempo ✓ 5X100m K-technicznie, jak najdłuższe wyciągnięcia, prz dowolna ✓ 100m Ż dowolne tempo ✓ 5x100m K (25mszybko, 25m wolno) – przerwa dowolna w zależności od samopoczucia) <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie 1600m 		
SOBOTA			<p>TEREN PŁASKI</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania. <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9km wysiłek w umiarkowanym tempie <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 12km</p>

NIEDZIELA		<p>TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania. <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40km w pagórkowatym terenie, wysiłek w tempie umiarkowanym, podjazdy mocniej <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 45km</p>	
-----------	--	--	--

STREFA 1- tempo treningów regeneracyjnych, rozgrzewki i schłodzenia

STREFA 2- tempo umiarkowane

STREFA 3- tempo docelowe wyścigu ½ IM

STREFA 4- tempo intensywne

STREFA 5- tempo bardzo intensywne

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE PO BIEGANIU I ROWERZE (OBOWIĄZKOWE ZE WZGLĘDU NA SZYBSZĄ REGENERACJĘ ORGANIZMU PO WYSIŁKU)

- ✓ w małym rozkroku, delikatne skłony tułowia w przód z pogłębieniem, kolana proste 5-7x.
- ✓ w szerokim rozkroku powolne przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, delikatna rozciąganie wewnętrznych mięśni nóg 2-3x.

