

PLAN TRENINGOWY 1/2 IM

Tydzień #2/17

DZIEŃ	PŁYWANIE	KOLARSTWO	BIEG
PON	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK	<p>ROZGRZEWKĄ:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 200m GRZBIET rozgrzewkowe tempo <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 4x400m KRAUL umiarkowane tempo, przerwa 1min co powtórzenie <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">✓ 6km 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: 9km</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"> ✓ 35km 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: 40km</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"> ✓ 13x100m K (tempo na 80%), przerwa 20 sek <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie <p>1700m</p>		

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"> ✓ 10km wysiłek w umiarkowanym tempie <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 13km</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"> ✓ 45km 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: 50km</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.

