

## PLAN TRENINGOWY 1/4 IM - Tydzień #1/14

DZIEŃ	PŁYWANIE	KOLARSTWO	BIEG
POZ	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK	<p>ROZGRZEWKĄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 200m GRZBIET rozgrzewkowe tempo</li> </ul> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 8x100m KRAUL umiarkowane tempo, przerwa 20 sekund co powtórzenie</li> </ul> <p>SCHŁODZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 200m dowolne luźne pływanie</li> </ul> <p>1200m</p>		
ŚRODA			<p>LAS, TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania.</li> </ul> <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3km wysiłek w umiarkowanym tempie, podbiegi mocniej!</li> </ul> <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku</li> </ul> <p>Dystans: 6km</p>

CZWARTEK		<p>TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania.</li> </ul> <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 20km w pagórkowatym terenie, wysiłek w tempie umiarkowanym, podjazdy mocniej</li> </ul> <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku</li> </ul> <p>Dystans: 25km</p>	
PIĄTEK	<p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 100 K dowolne rozgrzewkowe tempo</li> <li>✓ 100m G dowolne rozgrzewkowe tempo</li> </ul> <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 100m G dowolne tempo</li> <li>✓ 5X100m K- technicznie, jak najdłuższe wyciągnięcia, prz dowolna</li> <li>✓ 100m Ż dowolne tempo</li> </ul> <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 100m dowolne luźne pływanie</li> </ul> <p>1000m</p>		

SOBOTA			<p>TEREN PŁASKI</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania.</li> </ul> <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4km wysiłek w umiarkowanym tempie</li> </ul> <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku</li> </ul> <p>Dystans: 7km</p>
NIEDZIELA		<p>TEREN PAGÓRKOWATY</p> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania.</li> </ul> <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 25km w pagórkowatym terenie, wysiłek w tempie umiarkowanym, podjazdy mocniej</li> </ul> <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku</li> </ul> <p>Dystans: 30km</p>	



STREFA 1- tempo treningów regeneracyjnych, rozgrzewki i schłodzenia

STREFA 2- tempo umiarkowane

STREFA 3- tempo docelowe wyścigu ½ IM

STREFA 4- tempo intensywne, tempo wyścigu 1/4IM

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.

