

PLAN TRENINGOWY 1/4 IM

Tydzień #2/14

DZIEŃ	PŁYWANIE	KOLARSTWO	BIEG
PON	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK	<p>ROZGRZEWKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 100m ŻABA rozgrzewkowe tempo ✓ 100m GRZBIET rozgrzewkowe tempo <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10x100m KRAUL umiarkowane tempo, przerwa 20 sekund co powtórzenie <p>SCHŁODZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie <p>1400m</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"> ✓ 4km 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: 7km</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"> ✓ 25km 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: 30km</p>	
PIĄTEK	<p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m stylem jaki sobie wybierzesz, rozgrzewkowe tempo <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10X 50m K- (25m szybko- 25m wolno) ✓ 100m G dowolne tempo <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie <p>1000m</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"> ✓ 5km wysiłek w umiarkowanym tempie <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 8km</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"> ✓ 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>	

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.

