

# PLAN TRENINGOWY 1/4 IM

Tydzień #3/14

Po dwóch tygodniach systematycznych treningów, w trzecim tygodniu realizujemy tydzień regeneracyjny. Dajemy organizmowi troszkę luźniejsze treningi i zbieramy siły, aby w dwóch kolejnych tygodniach wejść na jeszcze wyższe obciążenia treningowe.

DZIEŃ	PŁYWANIE	KOLARSTWO	BIEG
PON	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK	<p>ROZGRZEWKĄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 200m dowolnie wybranym sposobem</li> </ul> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 8x100m KRAUL umiarkowane tempo, przerwa 25 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>TEREN DOWOLNY</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 regeneracyjnym 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: 6km</p>

CZWARTEK		<p>TEREN DOWOLNY</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 wysiłek w tempie umiarkowanym</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>PŁYWANIE REGENERACYJNE; ok.1000m dowolnymi sposobami, tempo regeneracyjne</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 DOWOLNY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 20km w dowolnym terenie, wysiłek w tempie regeneracyjnym</li> </ul> <p>Dystans: 20km</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 pozycji lekko pochylonej w przód z oparciem ramion np. na słupie, jedna noga ugięta w kolanie druga w zakroku wyprostowana, delikatne rozciąganie tylnych mięśni nogi zakroczonej 3x jedna noga, 3x druga noga (na przemian).



- ✓ w pozycji wyprostowanej z oparciem ramion np. na słupie, stojąc na jednej nodze, druga mocno ugięta w kolanie, trzymam ją w okolicach śródstopia, delikatne rozciąganie przedniej części uda – mięsień czworogłowy.

