

PLAN TRENINGOWY 1/2 IM

Tydzień #3/17

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"> ✓ 200m dowolnie wybranym sposobem <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10x100m KRAUL umiarkowane tempo, przerwa 25 sekund co powtórzenie <p>SCHŁODZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200m dowolne luźne pływanie <p>1400m</p>		
ŚRODA			<p>TEREN DOWOLNY</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 regeneracyjnym tempie <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 DOWOLNY</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 wysiłek w tempie umiarkowanym <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 40km</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"> ✓ 2km powolne podwyższanie częstości skurczów serca do poziomu głównego zadania. <p>G:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8km wysiłek w umiarkowanym tempie <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1km powolne obniżanie częstości skurczów serca do poziomu odpoczynku <p>Dystans: 11km</p>

NIEDZIELA		TEREN DOWOLNY ✓ 30km w dowolnym terenie, wysiłek w tempie regeneracyjnym Dystans: 30km	
-----------	--	---	--

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 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 zakrocznej 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.