

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9	PŁYWANIE: GR 5' 100 rozpływanie 600 (100RR/ 50NN płetwy/ 50kr) b. luźno- ciąg, przerwa tylko na zmianę sprzętu 16 x 50 kr p. 20" (4x luźno, 4x średnio, 6x mocno, 2x max) – może być w piance 100 dowolnie byle nie kr 600 (100RR/ 50NN płetwy/ 50kr) b. luźno- ciąg, przerwa tylko na zmianę sprzętu 100 rozpływanie =2,3	BIEG: GR 5' 25' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 5 x (1km stopniowe dojście do 90-94% HR max, p. 2' trucht +1' stojąc) 10' trucht 10' delikatny stretching	ROWER: GR 5' 20' HR 60-70% max, 3 x (20 HR 75-85% max, p. 3' b. luźne kręcenie) 3 x (1' bardzo mocno na samopoczucie p. 1' luźno) 15-20' HR 60-70% max, 10' stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo.</i>	PŁYWANIE GR 5' 200 rozpływanie 4 x 50 luźno / 30m NN 20 m kraul oddech triathlonowy/ , p. 10" 100kr p. 10" mocno, oddech triathlonowy – może być w piance 6 x 200 p.30" – tempo startowe (RR lub pianka) 400 RR lub pianka luźno 200 rozpływanie =2,3	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max 30' HR 80-85% max Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min Bezpośrednio po rowerze BIEG: 20' (15' HR 83-88%, 5 mocniej ↓ na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo, w ciągu kilku minut</i>	ROWER: GR 5' 30' HR 60-70% max 75' HR 72-76% max 30' HR 60-70% max 10' stretching <i>Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min</i>
10	PŁYWANIE: GR 5' 100 rozpływanie 600 (100RR/ 50NN płetwy/ 50kr) b. luźno- ciąg, przerwa tylko na zmianę sprzętu 18 x 50 kr p. 20" (4x luźno, 4x średnio, 8x mocno, 2x max) – może być w piance 100 dowolnie byle nie kr 600 (100RR/ 50NN płetwy/ 50kr) b. luźno- ciąg, przerwa tylko na zmianę sprzętu 100 rozpływanie =2,4	BIEG: GR 5' 25' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 6 x (1km stopniowe dojście do 90-94% HR max, p. 2' trucht +1' stojąc) 10' trucht 10' delikatny stretching	ROWER: GR 5' 20' HR 60-70% max, 3 x (25' HR 75-85% max, p. 3' b. luźne kręcenie) 3 x (1' bardzo mocno na samopoczucie p. 1' luźno) 15-20' HR 60-70% max, 10' stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo.</i>	PŁYWANIE GR 5' 200 rozpływanie 4 x 50 luźno / 30m NN 20 m kraul oddech triathlonowy/ , p. 10" 100kr p. 10" mocno, oddech triathlonowy – może być w piance 6 x 200 p.30" – tempo startowe (RR lub pianka) 100kr p. 10" mocno, oddech triathlonowy – może być w piance 400 RR lub pianka luźno 200 rozpływanie =2,4	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max 40' HR 80-85% max Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min Bezpośrednio po rowerze BIEG: 25' (20' HR 83-88%, 5' mocniej ↓ na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo, w ciągu kilku minut</i>	ROWER: GR 5' 25' HR 60-70% max 90' HR 72-76% max 25' HR 60-70% max 10' stretching <i>Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min</i>

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
11	PŁYWANIE: GR 5' 100 rozpywanie 200 RR luźno 4 x 50 dokładanka 100 dowolnie 2 x 50 kr p. 20" mocno 400 RR lub pianka luźno 2 x 50 kr p. 20" mocno 400 RR lub pianka luźno 2 x 50 kr p. 20" mocno 400 RR lub pianka luźno 100 dowolnie byle nie kr 100 rozpywanie =2,3	BIEG: GR 5' 40' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 8 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching	ROWER: GR 5' 60-80' HR 60-70% max, 10' stretching	PŁYWANIE GR 5' 200 rozpywanie 500 RR lub pianka luźno 10 x 100 p.20" – tempo startowe (kr lub pianka) 500 RR lub pianka luźno 200 rozpywanie =2,4	DZIEŃ WOLNY	BIEG: GR 5' 20' trucht HR 65-70% HR max GR 5' 3 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching	ROWER: GR 5' 10' HR 60-70% max 35' HR 80-85% max Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min Bezpośrednio po rowerze BIEG: 20' (10' HR 83-88%, 10' mocniej na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching
12 <small>TYDZIEŃ STARTOWY</small>	GR 5' 200 rozpywanie 800 (100RR/ 50NN płetwy/ 50kr) b. luźno- ciąg, przerwa tylko na zmianę sprzętu 8 x 50 kr p. 20" (4x luźno, 2x średnio, 2x mocno 200 rozpywanie =1,6 LUB OPENWATER 25-35' luźne rozpywanie W trakcie 2 x (30" mocno p. 30" luźno)	BIEG: GR 5' 30' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 5 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching	ROWER: GR 5' 40' HR 60-70% max, 10' stretching	PŁYWANIE GR 5' 200 rozpywanie 400 RR lub pianka (90 luźno, 10m mocniej) 100 dowolnie 4 x 50 kr p. 20" -tempo startowe 200 rozpywanie =1,1 LUB OPENWATER 15-20' luźne rozpywanie W trakcie 4 x (30" tempo startowe p. 30" luźno)	DZIEŃ WOLNY	BIEG: GR 5' 10' trucht GR 5' 3 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching	ELEMENTAL TRI SERIES OLSZTYN – DYSTANS OLIMPIJSKI ROZGRZEWKĄ: - Na 60' przed startem: GR 5' 10' trucht 2x (15" rytmowo p.40" trucht) +2'trucht - Na 20' przed startem: 2' rozpywanie + 2 x 10" mocno + 1' rozpywanie Lub jeśli temp. Wody będzie poniżej 17C: same wymachy ramion, bez wchodzenia do wody