

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9	<p>PŁYWANIE: GR 5' 100 rozplywanie 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 rozplywanie =2,3</p>	<p>BIEG: GR 5' 25' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 4 x (1km stopniowe dojście do 90-94% HR max, p. 2' trucht +1' stojąc) Ostatni km mocniej! 10' trucht 10' delikatny stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max, 3 x (10' HR 75-85% max, p. 3' b. luźne kręcenie) 3 x (1' bardzo mocno na samopoczucie p. 1' luźno) 15' HR 60-70% max, 10' stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo.</i></p>	<p>PŁYWANIE GR 5' 200 rozplywanie 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 150 p.30" – tempo startowe (RR lub pianka) 400 RR lub pianka luźno 200 rozplywanie =2,0</p>	DZIEŃ WOLNY	<p>ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max 25' HR ok 80-85% max – najlepiej jazda w grupie. NaTwojej zmianie możesz jechać ciut mocniej</p> <p>Bezpośrednio po rowerze</p> <p>BIEG: 15' (10' HR 83-88%, 5' mocniej na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 20' HR 60-70% max 55' HR 72-76% max 20' HR 60-70% max 10' stretching <i>Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min</i></p>
10	<p>PŁYWANIE: GR 5' 100 rozplywanie 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 rozplywanie =2,4</p>	<p>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). Ostatni km mocniej! 10' trucht 10' delikatny stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max, 2 x (12' HR 75-85% max, p. 3' b. luźne kręcenie) 3 x (1' bardzo mocno na samopoczucie p. 1' luźno) 15' HR 60-70% max, 10' stretching <i>Do zadanego poziomu HR dochodź stopniowo.</i></p>	<p>PŁYWANIE GR 5' 200 rozplywanie 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 rozplywanie =2,4</p>	DZIEŃ WOLNY	<p>ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max 30' HR ok 80-85% max – najlepiej jazda w grupie. Na Twojej zmianie możesz jechać ciut mocniej</p> <p>Bezpośrednio po rowerze</p> <p>BIEG: 20' (10' HR 83-88%, 10' mocniej na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 15' HR 60-70% max 70' HR 72-76% max 15' HR 60-70% max 10' stretching <i>Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min</i></p>

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
11	<p>PŁYWANIE: GR 5' 200 rozptywanie 200 RR luźno 4 x 50 dokładanka 100 dowolnie 2 x 50 kr p. 20" mocno 300 RR lub pianka luźno 2 x 50 kr p. 20" mocno 300 RR lub pianka luźno 2 x 50 kr p. 20" mocno 300 RR lub pianka luźno 100 dowolnie byle nie kr 100 rozptywanie =2,1</p>	<p>BIEG: GR 5' 30' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 8 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 50-60' HR 60-70% max, 10' stretching</p>	<p>PŁYWANIE GR 5' 200 rozptywanie 500 RR lub pianka luźno 8 x 100 p.20" – tempo startowe (kr lub pianka) 500 RR lub pianka luźno 200 rozptywanie =2,3</p>	DZIEŃ WOLNY	<p>BIEG: GR 5' 15' trucht HR 65-70% HR max GR 5' 3 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 10' HR 60-70% max 20' HR 80-85% max 10' mocno najlepiej w grupie Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min</p> <p>Bezpośrednio po rowerze BIEG: 15' (5' HR 83-88%, 10' mocniej na samopoczucie) 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu 10' delikatny stretching</p>
12 <small>TYDZIEŃ STARTOWY</small>	<p>GR 5' 200 rozptywanie 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 rozptywanie =1,6</p> <p>LUB OPENWATER 25-35' luźne rozptywanie W trakcie 2 x (30" mocno p. 30" luźno)</p>	<p>BIEG: GR 5' 25' swobodnie - HR 65-75% max GR 5' 5 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching</p>	<p>ROWER: GR 5' 40' HR 60-70% max, 10' stretching</p>	<p>PŁYWANIE GR 5' 200 rozptywanie 400 RR lub pianka (90 luźno, 10m mocniej) 100 dowolnie 4 x 50 kr p. 20" -tempo startowe 200 rozptywanie =1,1</p> <p>LUB OPENWATER 15-20' luźne rozptywanie W trakcie 4 x (30" tempo startowe p. 30" luźno)</p>	DZIEŃ WOLNY	<p>BIEG: GR 5' 10' trucht GR 5' 3 x (20" rytmowo przerwa 40" trucht) 5' trucht 10' stretching</p>	<p>ELEMENTAL TRI SERIES OLSZTYN – DYSTANS SPRINTERSKI ROZGRZEWKĄ: - Na 60' przed startem: GR 5' 10' trucht 2x (15" rytmowo p.40" trucht) +2'trucht - Na 20' przed startem: 2' rozptywanie + 2 x 10" mocno + 1' rozptywanie Lub jeśli temp. Wody będzie poniżej 17C: same wymachy ramion, bez wchodzenia do wody</p>