ELEMENTAL TRI SERIES
WWW.TRIATHLONSERIES.PL

CEL: CYKL ELEMENTAL TRIATHLON SERIES **PIERWSZY START :** 15 maja 2016 , Olsztyn **DYSTANS:** SPRINT **POZIOM:** POCZĄTKUJĄCY

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	PŁYWANIE: GR 5' 200 rozpływanie 12 x 50 p.20" (1xRR luźno, 1x NN płetwy luźno, 1 x żabka luźno, 1 x kr luźno, 1 x kr średnio) 200RR luźno 200 rozpływanie =1,2 *Spokojny trening. Zwracaj uwagę na technikę i wczesne rozpoczęcie ruchu kraulowego zagarniającego pod wodą*	ROWER: GR 5' 30-40' HR 60-70% max. 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę.* *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min*	BIEG: GR 5' 20-30' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*	PŁYWANIE GR 5' 100 rozpływanie 100 żabka lub grzbiet 4 x 50 luźno p. 10" (1x dokładanka płetwy, 1x kr płetwy) 8 x 100 RR p.25" średnio – *popłyń tak, aby utrzymać równe tempo na wszystkich ośmiu powtórzeniach (ew. ostatnia setka może być mocniej)* 200 rozpływanie, ale nie kr =1,4	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 40-50' HR 60-70% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę.* *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min*	BIEG: GR 5' 35-35' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*
2	PŁYWANIE: GR 5' 200 rozpływanie 20 x 50 p.20" (1xRR luźno, 1x NN płetwy luźno, 1 x żabka luźno, 1 x kr luźno, 1 x kr średnio) 100RR luźno 100 rozpływanie =1,4 *Spokojny trening. Zwracaj uwagę na technikę i wczesne rozpoczęcie ruchu kraulowego zagarniającego pod wodą*	ROWER: GR 5' 20' HR 60-70% max, 10' HR 75-85% max 20' HR 60-70% max, 10' stretching *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr*	BIEG: GR 5' 35-45' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*	PŁYWANIE GR 5' 100 rozpływanie 100 żabka lub grzbiet 4 x 50 luźno p. 10" (1x dokładanka płetwy, 1xkr płetwy) 6 x 100 RR p.25" średnio 2 x 100 kr p.30" mocno 200 rozpływanie, ale nie kr =1,4	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 50-60' HR 60-70% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę.* *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min.* II minimum 3 godz. po rowerze BIEG: GR 5' 20'-25' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching	BIEG: GR 5' 10' swobodnie - HR 65-75% GR 5' 15' średnio – HR 80-85% max p.2-3' 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu - HR 65-75% 10' stretching *Utrzymuj wysoki rytm biegu, wyprostowaną postawę, podnoś wysoko kolana*

PLAN TRENINGOWY ZAPEWNIA LABOSPORT.PL

labo SPORT

ELEMENTAL TRI SERIES
WWW.TRIATHLONSERIES.PL

CEL: CYKL ELEMENTAL TRIATHLON SERIES **PIERWSZY START :** 15 maja 2016 , Olsztyn **DYSTANS:** SPRINT **POZIOM:** POCZĄTKUJĄCY

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
3 TYDZIEŃ MOCNY	PŁYWANIE: GR 5' 200 rozpływanie 8 x 50 p.20" (1x NN płetwy luźno, 1 x kr luźno oddech triathlonowy) 10 x 50 kr łapki p. 20" (6x luźno, 2x średnio, 2x mocno) 200 RR luźno 100 dowolnie, ale nie kr 200 rozpływanie =1,6 *Zwracaj uwagę na technikę i wczesne rozpoczęcie ruchu kraulowego zagarniającego pod wodą*	ROWER: GR 5' 20' HR 60-70% max, 15' HR 75-85% max 20' HR 60-70% max, 10' stretching *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr*	BIEG: GR 5' 40-50' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*	PŁYWANIE GR 5' 100 rozpływanie 100 żabka lub grzbiet 4 x 50 luźno p. 10" (1x dokładanka płetwy, 1xkr płetwy) 8 x 100 RR p.25" średnio 3 x 100 kr p.30" mocno 200 rozpływanie, ale nie kr =1,7	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 60-75' HR 60-70% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min* II minimum 3 godz. Po rowerze BIEG: GR 5' 30'-35' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching	BIEG: GR 5' 10' swobodnie - HR 65-75% GR 5' 20' (15' HR 80-85% max, 5' mocno na samopoczucie) p. 2-3' 10' swobodnie, schłodzenie na koniec treningu - HR 65-75% 10' stretching *Utrzymuj wysoki rytm biegu, wyprostowaną postawę, podnoś wysoko kolana*
4 TYDZIEŃ REGENER-ACJNY	PŁYWANIE: GR 5' 200 rozpływanie 800 (150RR, 50 NNpł,50kr) - luźno 200 rozpływanie =1,2 *Bardzo spokojny trening na początek tygodnia regeneracyjnego*	ROWER: GR 5' 35' HR 60-70% max 10' stretching *Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr*	BIEG: GR 5' 20-25' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*	PŁYWANIE GR 5' 100 rozpływanie 4 x 50 p. 15" dokładanka płetwy 200 RR luźno p. 30" 200 kr łapki luźno p. 30" 200 kr luźno 100 dowolnie, ale nie kr 200 kr rozpływanie =1,3	DZIEŃ WOLNY	ROWER: GR 5' 40-45' HR 60-70% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj kadencję na poziomie 80-95 obr/min.*	BIEG: GR 5' 25-35' swobodnie - HR 65-75% max 10' stretching *Zacznij bardzo luźno. Intensywność treningu powinna być niska, umożliwiająca swobodą rozmowę. Utrzymuj wysoki rytm biegu i wyprostowaną postawę*

PLAN TRENINGOWY ZAPEWNIA LABOSPORT.PL

labo SPORT