



PLAN TRENINGOWY

Poniedziałek-Niedziela

Autor: Błażej Syropiatko

Okres realizacji: 21.09-27.09

Cel treningowy: Przygotowanie do meczów

PONIEDZIAŁEK - Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

WTOREK — Próg

Rozgrzewka:

10' trucht

Część główna:

4x6'/2' 6'- tempo progowe (4strefa tętna) 2' - trucht (regeneracja)

Wyciszenie:

10' trucht

ŚRODA — Siłownia

Full Body Workout - trening całego ciała

CZWARTEK — Baza 45'

45' spokojny bieg (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

PIĄTEK — Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

SOBOTA — Dzień meczowy

Mecz



Mecz