

Dzień tygodnia	Trening pływacki	Trening Kolarski	Trening Biegowy
<b>Poniedziałek</b>	<p>400 m rozpływanie, 4x(25 m kr rozpędzane, p. 15"), 4x(25 m pięści, p. 15"), 4x(25 m nn kr, p. 15"), 2x(3x(100 m tempo 1:51-1:53/100m, p. 30"), 200 m tempo 1:55-1:57/100m, p. 45"), 300 m rozpływanie</p> <p><b>Dystans: 2000 m</b></p>	<p>5' @125-140W, 10' @140-188W, 0'30" @250W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 0'30" @265W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 0'30" @300W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 5' @125-140W, 6x(2' @300W [co drugi interwał wykonaj na niskiej kadencji 55-65] / 3' @125-140W), 10' @125-140W</p> <p><b>Czas: 66'</b></p>	
<b>Wtorek</b>			<p>5' trucht, 10' tempo 5:40/km, 3x(0'20" tempo 3:33-4:01/km, p. 0'40" marsz/trucht), 5' tempo 5:40/km, 4x(0'45" podbieg tempo 4:01-4:28/km, p. 0'10" w staniu + luźny zbieg, 0'45" podbieg tempo 4:01-4:28/km, p. 0'30" w staniu + luźny zbieg), Nachylenie podbiegu 6-7 procent. 15' tempo 5:40/km</p> <p><b>Czas: ~56'40"</b></p>
<b>Środa</b>		<p>5' @125-140W, 10' @140-188W, 0'30" @250W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 0'30" @265W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 0'30" @300W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W, 5' @125-140W, 2x(20' @213W / 3' @125-140W), 2x(5' @238W / 3' @125-140W), 5' @140-188W, 5' @125-140W</p> <p><b>Czas: 98'</b></p>	

<b>Czwartek</b>	<p>400 m rozplywanie,  4x(25 m kr rozpędzane, p. 15"),  4x(25 m pięści, p. 15"),  4x(25 m nn kr, p. 15"),  2x(600 m tempo 1:57-1:59/100m, p. 30"),  300 m rozplywanie</p> <p><b>Dystans: 2200 m</b></p>		<p>5' trucht,  5' tempo 5:40/km,  3x(0'20" tempo 3:33-4:01/km, p. 0'40" marsz/trucht),  5' tempo 5:40/km,  5x(4' tempo 4:15/km, p. 3' marsz/trucht),  5' tempo 5:40/km,  5' trucht</p> <p><b>Czas: 63'</b></p>
<b>Piątek</b>		<p>5' @125-140W,  10' @140-188W,  0'30" @250W kadencja 95-105 / 1'30" @125- 140W,  0'30" @265W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W,  0'30" @300W kadencja 95-105 / 1'30" @125-140W,  5' @125-140W,  5x(3' @265W / 3' @125- 140W),  8x(1' @300W / 1'30" @125- 140W),  5' @140-188W,  5' @125-140W</p> <p><b>Czas: 86'</b></p>	<p><b>Zakładka - trening biegowy wykonaj od razu po treningu kolarskim.</b></p> <p>10' tempo 5:40/km,  30' tempo 5:19/km,  20' tempo 5:00/km,  5' tempo 4:43/km,  10' tempo 5:40/km</p> <p><b>Czas: 75'</b></p>
<b>Sobota</b>		<p>120' @150-175W</p> <p><b>Czas: 120'</b></p>	
<b>Niedziela</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>		