

| Dzień tygodnia | Trening pływacki | Trening Kolarski | Trening Biegowy |
|---------------------|--|---|--|
| Poniedziałek | <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>Dystans: 2000 m</p> | <p>5' 100-113 HR, 10' 108-138 HR, 0'30" do 164 HR kadencja 95-105 / 1'30" 100-113 HR, 0'30" do 176 HR kadencja 95-105 / 1'30" 100-113 HR, 0'30" max kadencja 95- 105 / 1'30" 100-113 HR, 5' 100-113 HR, 6x(2' do 176 HR [co drugi interwał wykonaj na niskiej kadencji 55-65] / 3' 100-113 HR), 10' 100-113 HR</p> <p>Czas: 66'</p> | |
| Wtorek | | | <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>Czas: ~56'40"</p> |
| Środa | | <p>5' 100-113 HR, 10' 108-138 HR, 0'30" do 164 HR kadencja 95-105 / 1'30" 100-113 HR, 0'30" do 176 HR kadencja 95-105 1'30" 100-113 HR, 0'30" max kadencja 95- 105 / 1'30" 100-113 HR, 5' 100-113 HR, 2x(20' do 149 HR / 3' 100-113 HR), 2x(5' do 161 HR / 3' 100-113 HR), 5' 108-138 HR, 5' 100-113 HR</p> <p>Czas: 98'</p> | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| <p>Czwartek</p> | <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>Dystans: 2200 m</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>Czas: 63'</p> |
| <p>Piątek</p> | | <p>5' 100-113 HR, 10' 108-138 HR, 0'30" do 164 HR kadencja 95-105 / 1'30" 100-113 HR, 0'30" do 176 HR kadencja 95-105 / 1'30" 100-113 HR, 0'30" max kadencja 95- 105 / 1'30" 100-113 HR, 5' 100-113 HR, 5x(3' do 176 HR / 3' 100-113 HR), 8x(1' max / 1'30" 100-113 HR), 5' 108-138 HR, 5' 100-113 HR</p> <p>Czas: 86'</p> | <p>Zakładka - trening biegowy wykonaj od razu po treningu kolarskim.</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>Czas: 75'</p> |
| <p>Sobota</p> | | <p>120' 116-133 HR</p> <p>Czas: 120'</p> | |
| <p>Niedziela</p> | <p>DZIEŃ WOLNY</p> | | |