

PLAN TRENINGOWY - JAN KOWALSKI
05.08 (Poniedziałek) - 11.08 (Niedziela)

	Trening pływacki	Trening kolarski	Trening biegowy	Wskazówki treningowe
Pon. 05.08	400m rozpływanie, 200m ćwiczenia (25m propeller / 25m pięści), 4x50m kr rozpędzane p. 15", 4x25m nn kr rozpędzane p. 15", 6x150m (50m kr swobodnie /100m kr tempo 1:32-1:34/100m p. 25"), 100m luz, 400m rozpływanie oddech 2-4		5' trucht, 15' tempo 4:56/km, 3x100m rytm p. powrotna marsz/trucht, 8x50" (30" podbieg rytmowo, 20" zbieg rytmowo) p.60" trucht, 15' tempo 4:56/km Nachylenie podbiegu 6-7 procent	
Wt. 06.08		40' rozjazd 111-141 HR, 3x30" rytm p. 90" luz, 2x(2'-3'-3'15"-3'-2' do 168 HR p. tyle co interwał), 30' rozjazd 111-141 HR		
Śr. 07.08			5' trucht, 15' tempo 4:56/km, 3x100m rytm p. powrotna marsz/trucht, 4x2' tempo 3:42/km p. 2' marsz/trucht, 6x1' tempo 3:42/km p. 1' marsz/trucht, 15' trucht	
Czw. 08.08	400m rozpływanie, 200m ćwiczenia (25m propeller / 25m pięści), 4x50m kr rozpędzane p. 15", 4x25m nn kr rozpędzane p. 15", 3x(200m tempo 1:35/100m p.30", 300m tempo 1:37/100m p. 30") po serii 50m luz, 400m rozpływanie oddech 2-4	30' rozjazd 111-141 HR, 3x30" rytm p. 90" luz, 2x21' do 153 HR p. 5' luz, 30' rozjazd 111-141 HR		
Pt. 09.08		30' rozjazd 111-141 HR, 3x30" rytm p. 90" luz, 20x1' do 180 HR p. 90" luz, 30' rozjazd 111-141 HR	5' trucht, 20' tempo 5:17/km, 20' tempo 4:56/km, 20' tempo 4:21/km, 10' trucht, 8x100m rytm p. powrotna marsz	Zakładka: Po treningu kolarskim zrób trening biegowy.
Sob. 10.08		180' WR		
Ndz. 11.08	Dzień wolny			