

TRENING BIEGOWY – STYCZEŃ

Tydzień	Dzień tygodnia	Objętość – minuty	Intensywność	Zadanie	Uwagi
1	Poniedziałek	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 1' marszu
1	Środa	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 1" marszu
1	Sobota	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 45" marszu
2	Poniedziałek	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 45" marszu
2	Środa	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 45" marszu
2	Sobota	25	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 30" marszu
3	Poniedziałek	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 30" marszu
3	Środa	25	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 30" marszu
3	Sobota	25	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 20" marszu
4	Poniedziałek	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 20' marszu
4	Środa	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 20" marszu
4	Sobota	20	30-40%	marszobieg	np. 2 minuty biegu / 20" marszu