

**TRENING**  
**17 Lipiec – 23 Lipiec 2016**

**1 Trening (poniedziałek)**

**Rozgrzewka:**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
Rozciąganie  
3 x 40m przyspieszenie,

**Wysoka Intensywność**

3 serie:  
Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15''

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 5' Rozciąganie,

**2 Trening (wtorek)**

**Niska intensywność**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
+ rozciąganie + odnowa (może być basen)

**3 Trening (środa)**

**Rozgrzewka**

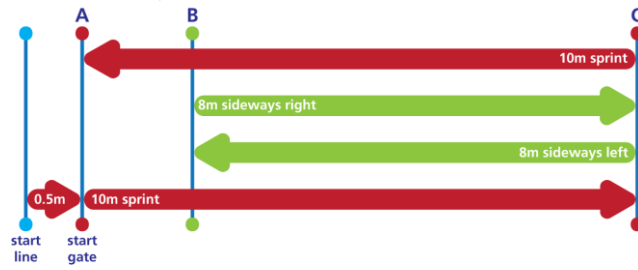
15' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
Rozciąganie

**Szybkość / RSA**

Sędziowie:  
I seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,80  
II seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,70

Asystenci:  
I seria: 5 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00  
II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,50

Przerwa między seriami: 5'



Trucht 10' + rozciąganie

**Czwartek i piątek - odpoczynek**