

WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA FORMELA MIROSLAW

DYS-TANSE	DYS-TANSE TRENIN-GOWE	AKUMULACJA	INTENSYFIKACJA	TRANSFORMACJA	BPS
		75:80%	80:85%	95:100%	95:100%
5000 13:32,5	400	1:26,7 – 1:21,2	1,21,2 – 1,16,5	1:08,4 – 1:05,0	1:08,4 – 1:005,0
	800	2:53,3 – 2:42,5	2:42,5 – 2:32,9	2:16,8 – 2:10,0	2:16,8 – 2:10,0
	1000	3:36,7 – 3:23,1	3:23,1 – 3:11,2	2:51,1 – 2:42,5	2:51,1 – 2:42,5
	1500	5:25,0 – 5:04,7	5:04,7 – 4:46,8	4:16,6 – 4:03,7	4:16,6 – 4:03,7
	2000	7:13,3 – 6:46,3	6:46,3 – 6:22,4	5:42,1 – 5:25,0	5:42,1 – 5:25,0
3000 7:37,5	400	1:21,3 – 1:16,2	1:16,2 – 1:11,8	1:042 – 1:01,0	1:042 – 1:01,0
	600	2:02,0 – 1:54,4	1:54,4 – 1:47,6	1:36,3 – 1:31,5	1:36,3 – 1:31,5
	800	2:42,7 – 2:32,5	2:32,5 – 2:23,5	2:08,4 – 2:02,0	
	1000	3:23,3 – 3:10,6	3:10,6 – 2:59,4	2:40,5 – 2:32,5	
	1200	4:04,0 – 3:48,7	3:48,7 – 3:35,3	3:12,6 – 3:03,0	
1500 3:37,5	300	1:02,1 – 58,0	58,0 – 54,4	45,8 – 43,5	
	400	1:17,3 – 1:12,5	1:12,5 – 1:08,2	1:01,1 – 58,0	
	500	1:36,6 – 1:30,6	1:30,6 – 1:25,3	1:16,3 – 1:12,5	
	600	1:54,56 – 1:48,8	1:48,8 – 1:42,4	1:31,6 – 1:27,0	
	800	2:34,7 – 2:25,0	2:25,0 – 2:16,5	2:02,1 – 1:56,0	

Tabela międzyczasów - 400 metrów

	01:05,71	01:01,33	00:57,50	00:54,12	00:51,11	00:48,42	00:46,00
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:16,4	0:15,3	0:14,4	0:13,5	0:12,8	0:12,1	0:11,5
200	0:32,9	0:30,7	0:28,7	0:27,1	0:25,6	0:24,2	0:23,0
350	0:57,5	0:53,7	0:50,3	0:47,4	0:44,7	0:42,4	0:40,3
400	1:05,7	1:01,3	0:57,5	0:54,1	0:51,1	0:48,4	0:46,0

Tabela międzyczasów 800 m.

	02:34,3	02:24,0	02:15,0	02:07,1	02:00,0	01:53,7	01:48,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:19,3	0:18,0	0:16,9	0:15,9	0:15,0	0:14,2	0:13,5
200	0:38,6	0:36,0	0:33,8	0:31,8	0:30,0	0:28,4	0:27,0
300	0:57,9	0:54,0	0:50,6	0:47,6	0:45,0	0:42,6	0:40,5
400	1:17,1	1:12,0	1:07,5	1:03,5	1:00,0	0:56,8	0:54,0
500	1:36,4	1:30,0	1:24,4	1:19,4	1:15,0	1:11,1	1:07,5
600	1:55,7	1:48,0	1:41,3	1:35,3	1:30,0	1:25,3	1:21,0
700	2:15,0	2:06,0	1:58,1	1:51,2	1:45,0	1:39,5	1:34,5
800	2:34,3	2:24,0	2:15,0	2:07,1	2:00,0	1:53,7	1:48,0