

KRUCZKOWSKI - ZAKRZEWSKI

DATA	TRENING I	ILOŚĆ km.	TRENING II	ILOŚĆ km.	RAZEM km.
28	Odpoczynek	0	BC1 6km R1 OB	6	6
29	BC1 10km R2	14	BC1 6km SPR	6	20
30	Rozruch	6	TEST 1km+400 V 2:50, 60s.	8	14
31	BC1 8km R2	12	OB	0	12
1 II	BC1 8km R2	12	BC1 6km R1 SPR	6	20
2	BC2 8km BPG	16	BC1 6km R1	6	22
N 3 II	BC1 25km	25	Odpoczynek	0	25
					119
4	BC1 8km R1	10	BC1 6km R1 SPR	6	16
5	Rozruch	6	TEST 3km V 9:00-8:52	8	14
6	BC1 8km R1	10	OB	0	10
7	BC1 8km R1	10	Odpoczynek	0	10
8	Podróż	0	BC1 8km R1	10	10
9	Rozruch	6	START 10km	16	22
N 10 III	BC1 25km	25	Odpoczynek	0	25
					107
11	Podróż	0	BC1 10km R1 SPR	12	12
12	BC1 8km R1	10	Dieta OB	0	10
13	BC1 8km R1	10	Dieta Odpoczynek	0	10
14	Wycieczka 10km	10	Dieta Odpoczynek	0	10
15	BC1 8km R1	10	Dieta Odpoczynek	0	10
16	Wycieczka 10km	10	Dieta Odpoczynek	0	10
N 17 II	BC1-2 25km	25	Dieta Odpoczynek	0	25
					87

LEGENDA:

OB-odnowa biologiczna
 SPR-sprawność
 SO-siła ogólna
 SB-siła biegowa
 BPG-bieg pod górę

Razem 313km

OPRACOWAŁ:

dr Wiesław Kiryk

Trener klasy mistrzowskiej

(Signature)

DATA	TRENING I	ILOŚĆ km.	TRENING II	ILOŚĆ km.	RAZEM km.
N 06	BC1 8km R1	10	BC1 6km SPR OB	6	16
07	Wycieczka 8km R1	10	BC1 4km R2	8	18
08	BC1 8km R1 SPR	10	BC1 4km R1 SPR	6	16
09	Wycieczka 8km R1	10	BC1 4km R1 SPR	6	16
10	BC1 8km R2	12	BC1 4km R1 SPR	6	18
11	TEST BC1 15km 13:15 - 3:20	20	BC1 4km R1 SPR	6	26
12	Wycieczka 10km R2	14	BC1 4km R1 SPR	6	26
N 13	BC1 25km	25	Odpoczynek	0	25 13
14	BC1 8km R2	14	BC1 4km SPR OB	4	18
15	CR2 8km BR 400x10 B P G	16	BC1 4km R1 R2	8	24
16	BC1 8km R2	14	BC1 4km R1 SPR	6	20
17	BZ DZB 1kmx10 V 3:00-2:50	14	BC1 16km R1 SPR	8	22
18	BC1 12km R1	14	BC1 16km R1 SPR	8	22
19	CR2 8km BPG 4km	16	BC1 4km R2	8	24
N 20	BC1-2 25km	25	Odpoczynek	0	25 155
21	Odpoczynek	0	BC1 6km R1OB	8	8
22	WS 400x10/2 V 72-68	20	BC1 4km R1 SPR	6	26
23	BC1-2 16km SPR	16	SPR OB	0	16
24	CR2 8km BPG 4km	16	BC1 4km R1 SPR	6	22
25	BC1 8km R1	10	BC1 4km R2 SPR	8	18
26	WS 2kmx4 V 6:15-6:00	14	BC1 4km R1 SPR	8	20
N 27	BC1-2 25km	25	Odpoczynek	0	25 135

RAZEM 428 km