

**STRUKTURA ROCZNEGO CYKLU TRENINGOWEGO:
TABELA 1A**

Mikrocykl - akumulacji - 5 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1+ SPR płk		R-T		
2		WYCIECZKA		R-T		
3		BC 1 + SPR - so		OB		
4		WYCIECZKA		R-T		
5		TEST - BC 2		OB		

Mikrocykl - intensyfikacji - 5 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR PŁK		R-T		
2		CR 1 + BPG		R-T		
3		BC 1 + SO		R-T		
4		BZ - DZB		BC 1 = OB		
5		BC 1 - BC 2		OB		

Mikrocykl - transformacji - 5 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR		R-T		
2		WS - kr , gł		OB		
3		BC 1 + SPR - so		R-T		
4		WS - dł		BC 1 + R-T		
5		BC 1 - BC 2		OB		

Mikrocykl - reaklimatyzacji - 5 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR		OB		
2		BC 2 + SPR - płk		R - T		
3		BC 1 + SO		WS gł + SPR		
4		BC 1 + SPR -płk		R- T		
5		BC 1 - BC2 + SPR		R - T + OB		
6		ROZRUCH		START - TEST		

Mikrocykl - startowy - 10 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR		OB		
2		BC2 + SPR - płk		R-T		
3		BC 1 + SO		WS gł R-T		
4		BC 1 - BC 2 + płk		R-T		
5		BC 1 + SPR		R-T		
6		ROZRUCH		SRTART - TEST		

LEGENDA

BC - bieg w terenie płaskim
BPG - bieg pod górę
DZB - duża zabawa biegowa
SO - siła ogólna

CR - bieg w terenie pagórkowatym
BZ - bieg zmienny metodą interwałową
R-T - rytm - technika
płk - ćwiczenia z płotkami

Mikrocykl - startowy - 14 dni

Lp	Dzień	I Trening	km	II Trening	km	Razem km
1		BC 1 + SPR		OB		
2		BC2 + SPR - plk		R-T		
3		BC 1 + SO		WS gł R-T		
4		BC 1 - BC 2 + plk		R-T		
5		BC 1 + SPR		R-T		
6		ROZRUCH		SRTART - TEST		
7		BC 1 - BC2		OB		

LEGENDA

BC - bieg w terenie płaskim

BPG - bieg pod górę

DZB - duża zabawa biegowa

SO - siła ogólna

CR - bieg w terenie pagórkowatym

BZ - bieg zmienny metodą interwałową

R-T - rytm - technika

plk - ćwiczenia z płotkami

**STRUKTURA ROCZNEGO CYKLU TRENINGOWEGO:
TABELA 2A (średnie góry)**

Mikrocykl - akumulacji - 7 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1+ SPR plk		R-T		
2		WYCIECZKA		R-T		
3		BC 1 + SPR - so		OB		
4		WYCIECZKA		R-T		
5		BC 1 + SPR plk		OB		
6		TEST - BC 2		OB		
7		WYCIECZKA		R-T, OB		

Mikrocykl - intensyfikacji - 7dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR plk		R-T		
2		CR 1 + BPG		R-T		
3		BC 1 + SO		R-T		
4		BZ - DZB		BC 1 = OB		
5		BC 1 + SPR plk		OB		
6		CR + BPG		R-T		
7		BC 1 - BC 2 + R - T		OB		

Mikrocykl - transformacji - 7dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR		R-T		
2		WS - kr , gl		OB		
3		BC 1 + SPR - so		R-T		
4		WS - dl		BC 1 + R-T		
5		BC 1 - BC 2		OB		
6		CR + BPG		R-T		
7		BC 1 - BC 2		OB		

Mikrocykl - reaklimatyzacji - 7 dni

<i>Lp</i>	<i>Dzień</i>	<i>I Trening</i>	<i>km</i>	<i>II Trening</i>	<i>km</i>	<i>Razem km</i>
1		BC 1 + SPR		OB		
2		BC 2 + SPR - plk		R - T		
3		BC 1 + SO		WS gl + SPR		
4		BC 1 + SPR -plk		R- T		
5		BC 1 - BC2 + SPR		R - T + OB		
6		ROZRUCH		START - TEST		
7		BC 1 - BC 2		OB		

STRUKTURA ROCZNEGO CYKLU TRENINGOWEGO NA 2004 ROK

Zawodnik

Okres	Podokres	Mezocykl	Charakter mezocyklu	Termin	Środki treningowe
P R Z Y G O T O W A W C Z Y	Przygotowanie wszechstronne	Wprowadzający	Akumulacja	08 ÷ 21.12.03. (dwa tygodnie)	BC1-BC2, Cr2, SPR, R-T
	Przygotowanie wszechstronne	Bazowy	Akumulacja	22.12.03÷11.01.04. (trzy tygodnie)	BC1-BC2, Cr2, SPR, SO, T-R, wycieczki górskie
	Przygotowanie Specjalne	Rozwijający	Akumulacja- intensyfikacja	12.01.÷08.02.04. (cztery tygodnie)	BC1-BC2, BZ, BC3, SB, R-T, SPR
S T A R T O W Y	Przedstartowy	Przedstartowy	Intensyfikacja, przekształcanie	09.÷29.02.04. (Trzy tygodnie)	BC1-BC2, BZ, SB, WS, R-T, SPR
	Stabilizacja	Starty przełajowe	Przekształcanie	01.03.÷04.04.04. (Pięć tygodni)	BC1-BC2, Cr2, BZ, WS, R-T, Starty
	Zawody letnie	Odbudowująco- przygotowawczy	Akumulacja- intensyfikacja	05.÷25.04.04. (trzy tygodnie)	BC1-BC2, BZ, BC3, WS, R-T
	Zawody letnie	Starty	Przekształcanie	26.04.÷23.05.04. (Cztery tygodnie)	BC1-BC2, BZ, WS, BC3, Starty
	Zawody główne	BPS do MP BPS do Igrzysk Olimp.	Akumulacja- intensyfikacja	24.05.÷20.06.04.	BC1-BC2, BZ, WS, BC3, Starty, R-T
PRZE JŚCI OWY	Roztrenowanie				
	Leczenie, wypoczynek				