

# ANALIZA PRACY TRENINGOWEJ W LATACH

Nazwisko i imię:

**Bogusław PSUJEK**

			1978		1979		1980		1981		1982	
ŚRODKI TRENINGOWE			ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%
WYTRZY- MAŁOŚĆ OGÓLNA	BC1	km	3701	81,7	4204	83,1	3989	81,6	3889	80	4071	81,2
	BC2	km	359	8	326	6,4	218	4,5	269	5,6	270	5,4
	CR2	km	81	1,8	101	2	186	3,9	149	3,1	103	2
	Razem	KM	4141	94,5	4631	91,5	4393	90	4307	88,7	4444	88,6
	%											
WYTRZY- MAŁOŚĆ BIEGOWA	BC3	km	79	1,8	48	1	6	0,1	6	0,1		
	CR3	km									6	0,1
	BZ	km	32	0,8	63	1,2	113	2,3	63,5	1,3	61	1,2
	Razem	KM	111	2,6	111	2,2	119	2,4	69,5	1,4	67	1,3
	%											
WYTRZY- MAŁOŚĆ SPECJA- LNA	WS-dł	km	37,5	0,9	15,2	0,3			32,4	0,7	72	1,5
	WS - gł	km	8,5	0,2	38,7	0,8	37,7	0,8	39	0,8	57,7	1,1
	WS - kr	km	9,5	0,2	22,1	0,4	22,8	0,5	38,7	0,8	30,8	0,6
	Starty	km	59,5	1,1	38,3	0,8	65,3	1,4	103,1	2,1	88,5	1,8
	Razem	KM	115	2,4	114,3	2,3	125,8	2,7	213,2	4,4	249	5
	%											
SZYB- KOŚĆ	SZ - wz											
	RYTM	km	117,5	2,6	151	3,0	186	3,9	185,8	3,8	193	3,9
	Razem	KM	117,5	2,6	151	3,0	186	3,9	185,8	3,8	193	3,9
	%											
SIŁA BIEGOWA	SKIP	km	13,5	0,3	21	0,4	26,7	0,5	39	0,8	16,4	0,03
	WIEL.	km	6,5	0,1	1,5	0,02	13	0,3	25	0,5	26,7	0,7
	B P G	km	27,5	0,6	29,5	0,6	18,5	0,3	20,5	0,4	15,4	0,3
	MS	km										
	Razem	KM	47,5	1	52	1,02	58,2	1,1	84,5	1,7	58,5	1,2
	%											
SPRAWN. OGÓLNA	PŁOTKI	szt.	590		1740		950		1520			
	GRY	min	10 h		10 h		10 h		10 h			
	SO	min	44 h		36 h		34 h		46 h			
<b>OGÓŁEM</b>	<b>KM</b>	<b>4532</b>	<b>100</b>	<b>5060</b>	<b>100</b>	<b>4882</b>	<b>100</b>	<b>4860</b>	<b>100</b>	<b>5011</b>	<b>100</b>	
<b>ILOŚĆ TRENINGÓW</b>			372		415		408		384		377	

## R O Z W Ó J W Y N I K Ó W

DYSTANS	1978		1979		1980		1981		1982	
800m			1:55,0	1	1:51,9	2	1:52,9	1		
1.500m	3:53,0	3	3:48,6	5	3:46,8	4	3:43,04	7	3:41,24	6
3.000m	8:18,7	4	8:02,6	4			7:56,68	3	7:55,7	6
5.000m	14:20,2	2	13:59,0	4	13:59,95	5	13:55,88	4	13:41,31	5
Starty pomocnicze		8		1		12		7		8
<b>RAZEM STARTÓW</b>		17		15		23		22		25

# ANALIZA PRACY TRENINGOWEJ W LATACH

Nazwisko i imię:

**Bogusław PSUJEK**

			1983		1984		1985		1986		1987	
ŚRODKI TRENINGOWE			ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%	ILOŚĆ	%
<b>WYTRZY- MAŁOŚĆ OGÓLNA</b>	BC1	km	2799	83	4467	83,6	5080	80,1	5921	79,3	5521	
	BC2	km	185	5,4	260	4,9	316	4,9	500	6,6	548	
	CR2	km	46	1,2			72	1,1	142	2	156	
	Razem	KM	3030	89,9	4727	88,5	5458	86,1	6563	87,9	6225	88,5
	%											
<b>WYTRZY- MAŁOŚĆ BIEGOWA</b>	BC3	km	22	0,7	20	0,4	210	3,3	177	2,4	148	
	CR3	km										
	BZ	km	21	0,6	48	0,9	51	0,8			30	
	Razem	KM	43	1,3	68	1,3	261	4,1	177	2,4	178	2,5
	%											
<b>WYTRZY- MAŁOŚĆ SPECJA- LNA</b>	WS-dł	km	43	1,3	71,5	1,4	92,6	1,4	116	1,5	112	
	WS - gł	km	23,6	0,7	55,2	1	31,4	0,4	45	0,6	42	
	WS - kr	km	11,4	0,3	38,5	0,7	19,4	0,3	75	1	38	
	Starty	km	26	0,8	59,8	1,1	93,1	1,4	162	2,2	215	
	Razem	KM	104	3,1	225	4,2	236,5	3,7	398	5,3	407	5,8
	%											
<b>SZYB- KOŚĆ</b>	SZ - wz		11	0,3	5,2	0,1	27	0,4	9	0,1		
	RYTM	km	115	3,4	197	3,7	204	3,2	223	3	122	
	Razem	KM	126	3,7	203	3,8	231	3,6	232	3,1	122	1,7
	%											
<b>SIŁA BIEGOWA</b>	SKIP	km	12	0,3	28	0,5	12	0,1	8	0,1	12	
	WIEL.	km	45	1,4	58	1,1	89,6	1,4	75	1	85	
	B P G	km	10	0,3	20	0,4	16	0,2	12	0,2	10	
	MS	km										
	Razem	KM	67	2,0	118	2,2	143,6	2,2	95	1,3	107	1,5
	%											
<b>SPRAWN. OGÓLNA</b>	PŁOTKI	szt.			4100		1800					
	GRY	min			10 h		10 h					
	SO	min			62,5 h		74,5 h					
<b>OGÓŁEM</b>	<b>KM</b>		<b>3370</b>	<b>100</b>	<b>5341</b>	<b>100</b>	<b>6340,1</b>	<b>100</b>	<b>7465</b>	<b>100</b>	<b>7039</b>	<b>100</b>
<b>ILOŚĆ TRENINGÓW</b>			243		377		405					

## R O Z W Ó J W Y N I K Ó W

DYSTANS	1983		1984		1985		1986		1987	
1.500m	3:40,66	1	3:40,37	6	3:40,94	5	3:47,84	2		
5.000m	13:45,08	3	13:41,13	5	13:38,65	7	13:35,49	4	29:12,00	
10.000m					28:42,63	1	28:28,57	2	29:12,00	
maraton							2.11,03	1	2.10,26	
Starty pomocnicze		1		3		11		11		
<b>RAZEM STARTÓW</b>		7		20		28		20		