

ANALIZA PRACY TRENINGOWEJ W LATACH

Nazwisko i imię:

Grzegorz GAJDUS

SRODKI TRENINGOWE			1986		1987		1988		1989		1990	
			ILOSC	%	ILOSC	%	ILOSC	%	ILOSC	%	ILOSC	%
WYTRZY- MAŁOŚĆ OGÓLNA	BC1	km	3106		3306		3485		3881		4776	
	BC2	km	194		223		235		321		342	
	CR2	km			45		53		42		150	
	Razem	KM	3300		3574		3773		4244		5268	
	%											
WYTRZY- MAŁOŚĆ BIEGOWA	BC3	km	20		33		43		63		99	
	CR3	km										
	BZ	km	15		20		17		20		67	
	Razem	KM	35		53		60		83		166	
	%											
WYTRZY- MAŁOŚĆ SPECJA- LNA	WS-dł	km	20		30		41		32		90	
	WS - gł	km	15		18		20		33		41	
	WS - kr	km	10		14		15		24		6	
	Starty	km	35		48		52		72		66	
	Razem	KM	80		110		128		161		203	
	%											
SZYB- KOŚĆ	SZ - wz											
	RYTM	km	125		130		135		150		195	
	Razem	KM	125		130		135		150		195	
	%											
SIŁA BIEGOWA	SKIP	km	4		6		8		10		8	
	WIEL.	km	5		8		9		10		8	
	B P G	km	5		9		13		38		37	
	MS	km										
	Razem	KM	14		23		30		58		53	
	%											
SPRAWN. OGÓLNA	PŁOTKI	szt.	1360		3245		3650		4200		4550	
	GRY	min										
	SO	godz.	45		61		65		98		102	
OGÓŁEM	KM	3554		3890		4126		4696		5885		
ILOŚĆ TRENINGÓW									361		392	

R O Z W Ó J W Y N I K Ó W

DYSTANS	1986	1987	1988	1989		1990	
1.500m	3:59,1		3:54,16	3:48,98	4	3:52,24	2
5.000m	14:41,80	14:20,15	14:11,10	14:02,55	5	13:52,30	5
10.000m				29:25,09	2	29:36,16	2
20.000m							
Maraton							
RAZEM STARTÓW							

