

8.0X BC, 15  
 9.0X BC, 15 BC, 8 10 = 10  
 10.0X BC, 15 BC, 8 12 = 10  
 11.0X BC, 10

**DEBZO - CIĄŻONY**  
 /imię i nazwisko/

15-15  
 25-25  
 25-25  
 10-10

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
12.0X	BC, 15		BC, 10 km		10-10
13.0X	BC, 15		BC, 15 km		15-15
14.0X	BC, 18-20 km		Basen - pływanie		18-20
15.0X	BC, 18-20 km		Basen BC, 8-10 + SPA - pływ 10-12		18-20
16.0X	BC, 18-20		Elastyczność + BC, 8-10 SB-1, R-1	12-14	30-34
17.0X	WS 100 x 5 / 3-4. plus	20-20	Basen + Elastyczność		20-20
18.0X	BC, 18-20 + SPA	18-20	BC, 8 km P x 15	10-10	28-30
19.0X	BC, 18-20 km	18-20	OTWADZENIE		18-20
20.0X	BC1-BC2 - 30 km		TEST - Aminosteryl		34-36
21.0X	BC, 18-20 km + SPA	18-20	BC, 8 km R-1, P x 15	10-12	28-30
22.0X	BC, 16 km	16-16	Basen SB-1, R-1	12-14	28-30
23.0X	WS 100 x 4 + 4 x 3 x 4 + 4 x 4	25-28	Elastyczność		25-28
24.0X	BC, 20 km	20-20	Basen		20-20
25.0X	BC, 10	20-20	Basen + SPA		20-20
26.0X	BC, 18 km + SPA	18-18	BC, 6 km P x 15	12-12	28-28
27.0X	WS - 2 km x 4 - 5 h 10 x 8	22-22	Basen		22-22
28.0X	BC, 2 25 km (Lipokwan 20)		Basen + Fibrozol		25-25
29.0X	BC, 15		Basen		15-15
30.0X	BC, 28-30 km 20 x 1/2	20-20	Basen + SPA		20-20
31.0X	BC, 12 R-1	14-14	Basen		14-14
1.08	BC, 10 R-1	12-12	Basen		12-12

1:36  
 1:16  
 2:50

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
2.08	<del>odpor</del> <del>1000</del>	1000			
3.08	Bc, 8 km R. 1.	10			10 - 10
<u>4.08</u>	Sixes - Maraton	46			46 - 46
					117.

Uwagi

1. Tempo - tempo - ciśnienie, temperatura, weżyd
2. Wzrost - tempo - ciśnienie, temperatura.
3. Badania biochemiczne - X 2 tygodnie (rano)
  - równowaga kwasowa - zasadowa / PH, BE ( $\pm 1$  - norma)
  - hematokryt, hemoglobina, erytrocyty, izolek
  - kreatynina / (cał. weżyd, masa ciała)
  - mocznik - X 1 tygodnie
4. Ciężar ciała / zawartość wody w %

Burakowski (706) 885-9713