

GARDNO GREGORII

/imie i nazwisko/

1996

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
8.01.36	T - 10 km		T - 10 km - mieszal	10-10	10-10
9	T - 10 km - specul BC, 10 km + SPD - 15'	10-10	T - 10 km - BC, 10 km SPD	10-10	20-20
10	— II —	10-10	— II —	10-10	20-20
11	BC, 15 km SPD - 20'	15-15	BC, 15 km SPD 30'	15-15	30-30
12	— II —	15-15	— II —	15-15	30-30
13	BC, 20 km SPD - 20'	20-20	BC, 10 km R - 10 km	12-12	32-32
14 N	Wyczesanie - biegowal BC, 25 - 30 km	25-30	odpoczynek		25-30
15	BC, 16 km SPD - 30'	16-16	Odnowa biologiczna		16-16
16	T - 170 - 175 BC, 16 km A - 10 km	22-24	BC, 10 km R - 10 km	12-12	24-26
17	T - 170 BC, 20 - 25 km SPD - 20'	20-25	BC, 10 km SPD - 30'	10-10	30-35
18	T - 170 - 175 BC, 18 km A - 10 km	24-26	— II —	10-10	34-36
19	BC, 20 km R - 10 km	22-22	odnowa biol.		22-
20	BC, 10 km R - 10 km SB - 10 km	14-16	BC, 10 km R 20 x 10	14-14	28-30
21 N	T - 160 BC, 10 - 15 km	10-15	Odnowa biologiczna		10-15
22	BC, 16 km A - 10 km	18-18	odpoczynek		18-18
23	BC, 16 km R - 10 km	18-18	BC, 12 km SPD - 30'	12-12	30-30
24	WS. 100 x 5 / 3-4 p. 90" MS / 70" x 1 / 3-4 p. 90"	18-20	BC, 12 km SPD - 30'	12-12	30-32
25	BC, 20 km R - 10 km	22-22	— II —	12-12	34-34
26	BC, 16 km R 20 x 10	20-22	— II —	12-12	32-34
27	WS. 2 km x 5 p. 10 km V - 6:30 - 6:25.	22-24	BC, 10 km SPD	10-10	32-34
28 N	Wyczesanie BC, 25 - 30 km	25-30	odnowa biol.		25-30

~~205 - 212~~

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
29	BC ₁ 16 km R-11 km	18-18	odpracowany		18-18
30	WS. 100 x 5 / 3 p 20" 70" / 70"	16-18	BC ₁ 14 km 16 km SP2	14-16	30-34
31	BC ₁ 16 km R-11 km ^{SP2}	18-18	BC ₁ 10 km R-1	12-12	30-30
102	WS. 11 km x 4 p 12-15 13,10 - 13,10 / 3:25 - 3:12	16-28	odnowa biegów		16-18
2	BC ₁ 20 km SP2-30'	20-20	BC ₁ 10 km R-11 km	12-12	32-32
3	BC ₁ 10 km SP-11 km R-1	16-16	BC ₁ 10 km R 200 x 10	14-14	30-30
4 N	BC₁ 30-35 km		odnowa biegów		30-35
5	BC ₁ 16 km SP2-30'	16-16	odpracowany		30-207 16-16
6	BC ₁ 16 km R-11 km V- 3:40 - 3:05	18-18	BC ₁ 10 km R-11 km	12-12	30-30
7	NS 11 km x 10-15 p 800	24-30	odnowa biegów		24-30
8	BC ₁ 20 km SP2-30'	20-20	BC ₁ 10 km R-11 km ^{SP2-20}	12-12	32-32
9	BC ₁ 16 km R-11 km	18-18	— km	12-12	30-30
10	BC ₁ 10 km R-11 km	12-12	odpracowany		12-12 42-42
11 N	Start kontrol. 10-15 km	10-10	odnowa biegów		20-20
12	Poolna A		Restrukt. biegów odnowa biegów	10-10	105-170 10-10
13	BC ₁ 16 km R-1	18-18	BC ₁ 10 km R-1 ^{SP2-20}	12-12	30-30
14	BC ₁ /BC ₂ 20 km R-1	22-24	— km	12-12	34-36
15	WS 100 x 5 / 3-4 70"	18-20	— km	12-12	30-32
16	BC ₁ 20 km R-11 km	22-22	— km	12-12	34-34
17	BC ₁ 10 km SP-1 R-1	14-16	— km	12-12	26-28
18 N	BC₁/BC₂ - 30-35 km	30-35	odnowa biegów		30-35
19					185-205
20					
21					

CIĄDOWY CIĘŻAROWY

/imię i nazwisko/

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
19	BC, 16 km R-1	18-18	odpozytywny		18-18
20	BC, 14 km R-2 km	18-18	BC, 10 km R-11 km	12-12	30-30
21	NS. 6 km + 4 km + 2x2 + 1 km 19:30 / 12:40 / 6:00 / 2:55	26-26	BC, 10 km + SPN	10-10	36-36
22	BC, 18 km - 20 km SP2	18-20	odnowe budowy		18-20
23	BC, 14 km R - 10x10 6:00 - 2:55	16-16	BC, 10 km SP2-20	10-10	26-26
24	NS. 2 km x 5 p. 8:00	20-20	— —	10-10	30-30
25 N	BC, 25 km	25-25	odnowe budowy		25-25
26	BC, 16 km R-1	18-18	odpozytywny		185
27	BC, 12 km R-21 km	20-20	— —		
28	BC, 15 km SP2-20	15-15			
29	BC, 12 km R-11 km	14-14			
103	odpozytywny	—			
2	BC, 8 km R-1 km	10-10			
3 N	MARATON	46-48			
4	BC,	125			
5	Poduszki				
6	BC,				
7	BC,				
8	BC,				
9	BC,				
10 N	BC 70" x 10-15 p 70				

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
11	BC1				
12	Beż szw A 200 x 10				
13	BC1				
14	BC1				
15	BC1				
16	<u>Mistrz P. Puziń 12200</u>				
17 ^N					