

ANALIZA PRACY TRENINGOWEJ W LATACH

Nazwisko i imię ... **GADUŚ GRZEGORZ**

ŚRODKI TRENINGOWE			6X95 - 21.V 96	22.V - 18.VIII 96	RAZEM					
			IŁOŚĆ	%	IŁOŚĆ	%	IŁOŚĆ	%	IŁOŚĆ	%
WYTRZY- MAŁOŚĆ OGÓLNA	BC1	km	2329		2017		4346			
	BC2	km	171		221		392			
	CR2	km	90		114		204			
	RAZEM	KM	2590		2352		4942			
	%			88,6		88,6		88,6		
WYTRZY- MAŁOŚĆ BIEGOWA	BC3	km	75		69		144			
	CR3	km								
	BZ	km								
	RAZEM	KM	75		69		144			
	%			2,6		2,6		2,6		
WYTRZY- MAŁOŚĆ SPECJAL- NA	WS-dł	km	74		22		96			
	WS-gł	km			28		28			
	WS-kr	km	39		30		69			
	Starty	km	63		75		138			
	RAZEM	KM	176		155		331			
	%			6		5,8		5,9		
SZYB- KOŚĆ	SZ-WZ.									
	RYTM	km	60		62		122			
	RAZEM	KM	60		62		122			
	%			2		2,3		2,3		
SIŁA BIEGOWA	SKIP.	km	8		4		12			
	WIEL.	km	9		4		13			
	BPG	km	5		10		15			
	MS	km								
	RAZEM	KM	22		18		40			
	%			0,8		0,7		0,7		
SPRAWN. OGÓLNA	PŁOTKI									
	GRY	min								
	SO	min	3305		4040		7345			122,5 gdał
OGÓŁEM	KM	2923		2656		5579		100%		
IŁOŚĆ TRENINGÓW		204		179		383				

ROZWOJ WYNIKÓW

DYSTANS					
1/2 maraton		1.01.03			
maraton		2.13.44	2.23.41		

