

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień 1.	wolne - ewentualnie inne formy ruchowe - np. tenis, squash, joga, sauna mała intensywność itp.	bieg - rozbieganie + siła biegowa w postaci podbiegów 100-150m, 6-10 powtórzeń, na początek nie za stromy podbieg. 20 min rozbiegania + siła + 15 min truch z powrotem. Max 1h	bieg - II zakres (tempo zdecydowanie szybsze niż przy rozbieganiu, problem z utrzymaniem płynnej rozmowy, bez przekraczania progu przemian beztlenowych) - 15min rozgrzewka biegowej, ćwiczenia rozgrzewające, 6km - cały czas stałe tempo (lub szybciej) + 15min schłodzenia biegiem + rozciąganie - 01:15:00	Spining 2 x 50 min w ciągu, nacisk na długą spokojną jeżdżę z elementami siły.	basen -8x50m zmienny, 8x50 - 25m -kraul, do 25m (ok. 10-15m) -pod wodą, w płetwach, 200m zmienny, 4x50 technika kraul, 4x100m szybciej kraulem, ale technicznie, 8x50 w łapkach/płetwach, 4x25m kraul szybciej, 100- 200m luzno	bieg - rozbieganie z przyspieszeniami - 6 x rytmy na odległości 80-100m 20-25s, start co 2min, na pełnym wypoczynku. ok. 40-45 min	Bieg - długie spokojne rozbieganie - dystans taki jak na zawodach lub 2-3km dłuższy. Czas zależy od indywidualnego tempa zawodnika.
		ewentualnie - jak mamy czas i siłę - 8x50m zmienny, 8x50 - 25m -kraul, do 25m (ok. 10-15m) - pod wodą, w płetwach, 200m zmienny, 4x50 technika kraul, 4x100m szybciej kraulem, ale technicznie, 8x50 w łapkach/płetwach, 4x25m kraul szybciej, 100- 200m luzno					basen: 8x50 25m do zmiennego, 25m kraul, 8x50m technika kraul, 2x400m kraul - 25m szybko, 75m żwawo, może być w łapkach/płetwach, 100-200 luzno
Tydzień 2.	jak pierwszy						
Tydzień 3.	wolne - ewentualnie inne formy ruchowe - np. tenis, squash, joga, sauna mała intensywność itp.	bieg - rozbieganie + siła biegowa w postaci podbiegów 100-150m, 6-10 powtórzeń, na początek nie za stromy podbieg. 20 min rozbiegania + siła + 15 min truch z powrotem. Max 1h	bieg - II zakres (tempo zdecydowanie szybsze niż przy rozbieganiu, problem z utrzymaniem płynnej rozmowy, bez przekraczania progu przemian beztlenowych) - 15min rozgrzewka biegowej, ćwiczenia rozgrzewające, 6km - cały czas stałe tempo (lub szybciej) dokładamy 4 x rytm 80-100m + 15min schłodzenia biegiem + rozciąganie - 01:15:00	Spining 2h min w ciągu, nacisk na długą spokojną jeżdżę z elementami siły.	basen -8x50m zmienny, 8x50 - 25m -kraul, do 25m (ok. 10-15m) -pod wodą, (w płetwach), 2x100m zmienny, 8x50 technika kraul, 25,50,75,50,25 szybciej, ale technicznie, przerwa ok. 20s, 4x50 technika, 200m kraul, 100- 200m luzno	bieg - rozbieganie z przyspieszeniami - 8 x rytmy na odległości 80-100m 20-25s, start co 2min, na pełnym wypoczynku. ok. 40-45 min	Bieg - długie spokojne rozbieganie - dystans taki jak na zawodach lub 2-3km dłuższy. Czas zależy od indywidualnego tempa zawodnika.
		ewentualnie - jak mamy czas i siłę - 8x50m zmienny, 8x50 - 25m -kraul, do 25m (ok. 10-15m) - pod wodą, w płetwach, 200m zmienny, 4x50 technika kraul, 4x100m szybciej kraulem, ale technicznie, 8x50 w łapkach/płetwach, 4x25m kraul szybciej, 100- 200m luzno					basen: 8x50 25m do zmiennego, 25m kraul, 8x50m technika kraul, 3x300m kraul - równym ale szybszym tempem, (może być w łapkach/płetwach), 200 rozplwanie

Tydzień 4.	basen - 4x50 kraul, 4x100 zmienny, 8x 50 - 25- kraul 25m jak najdłużej pod wodą, kraul, 8x50m (z deską lub bez!!) nogi, 8x50 technika, 2x200 25wybrany stylem 75 kraul, rozplywanie do końca	Świąteczne zmagania z porzątkami i pracami w kuchni dzień wolny od treningu.	bieg: 10min bieg, rozgrzewka - ćwiczenia, długie rozbieganie do max 1h30, rozciąganie, po świątecznym obżarstwie - znaczy się po crossie-lesie, parku	bieg: 10min bieg, rozgrzewka - ćwiczenia, długie rozbieganie do max 1h30, rozciąganie,		Start w Biegu Sylwestrowym Poznań Malta - dobre przetarcie przed Nowym Rokiem!!! - jak będzie dużo śniegu to bez szaleństw szkoda coś sobie zrobić.	Wolne - sauna, basen ale tym razem cześć rekreacyjna!
------------	--	--	---	--	--	--	---