

Plan treningowy: CRAFT - trenuj z Radkiem Dudyczem
 Ramy czasowe programu: 4.06. - 29.07.2012 (8 tygodni)
 Dystans: 10km
 Cel wynikowy: 40'
 Impreza: Bieg Powstania Warszawskiego - 28.07.2012



CRAFT - trenuj z Radkiem Dudyczem - 10km - 40'

Data	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	Razem
4.06.- 10.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+BpG-10x100/100 +BC1-2km Razem: 12km	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-8km/4'40"/km +BC1-1km Razem: 14km	WOLNE	BC1-10km/5'15"/km + SPR 20' Razem: 10km	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +rytm 10x200/200 200m-42"-44" 200m (trucht) + BC1-2km Razem: 15km	BC1-14km/5'15"/km +SPR 20' Razem:14km	60km
11.06.-17.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+SB-10x100/100 50 skip A + 50 skip C 100m - trucht +BC1-2km Razem: 10km	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+rytm5x100/100 +WT-10x400/200 400m-1'26"-1'28" 200m (trucht) +BC1-2km Razem: 15km	WOLNE	BC1 - 10km/5'15"/km + SPR 10' Razem: 10km	BC1-5km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-12km/4'30"/km +BC1-2km/5'15" Razem: 20km	BC1-15km/5'15"/km +SPR 20' Razem:15km	70km
18.06.-24.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+BpG-10x100/100 +BC1-2km Razem: 12km	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC3-4x3km/4'15"/km Przerwa 5' (trucht) +BC1-1km Razem: 15km	WOLNE	BC1-8km/5'15"/km + SPR 10' Razem: 8km	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +rytm 15x200/200 200m-42"-44" + BC1-2km Razem: 15km	BC1-20km/5'15"/km + SPR 20' Razem:15km	65km
25.06.- 1.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+SB-10x100/100 50 skip A + 50 skip C 100m - trucht +BC1-2km Razem: 10km	BC1-3km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-10km/4'30"/km + BC1-1km Razem: 15km	WOLNE	BC1-10km/5'15"/km +SPR 10' Razem: 10km	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 8km	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-8x1km/3'50"/km Przerwa 3'00" (trucht) + BC1-1km Razem: 17km	60km

2.07.- 8.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+SB-10x100/100 50 skip A + 50 skip C 100m - trucht +BC1-2km Razem: 12km	BC1-3km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-10km/4'30"/km + BC1-1km Razem: 15km	WOLNE	BC1-15km/5'15"/km +SPR 20' Razem:15km	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 8km	BC1-5km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BZ3/2-2x3km (4'15"/4'45"/4'15") Przerwa 5' (trucht) +BC1-2km Razem: 15km	65km
9.07.- 15.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+SB-10x100/100 50 skip A + 50 skip C 100m - trucht +BC1-2km Razem: 12km	BC1-5km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-12km/4'30"/km +BC1-2km Razem: 20km	WOLNE	BC1-10km/5'15"/km + SPR 10' Razem: 10km	BC1-6km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 8km	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BZ3/2-2x4km (4'10"/4'40"/4'10"/4'40") Przerwa 6' (trucht) +BC1-1km Razem: 15km	65km
16.07.- 22.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+BpG-10x100/100 +BC1-2km Razem: 12km	BC1-15km/5'15"/km +SPR 20' Razem:15km	WOLNE	BC1-5km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 7km	BC1-3km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-8x1km/3'50"/km Przerwa 3'00" (trucht) + BC1-1km Razem: 16km	BC1-15km/5'15"/km +SPR 20' Razem:15km	65km
23.07.- 29.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/5'15"/km +SPR 10'+BpG-10x100/100 +BC1-2km Razem: 12km	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-6km/4'30"/km +BC1-1km Razem: 12km	WOLNE	BC1-4km/5'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 6km	BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 10km (BC1-3km + SPR 10' + rytm 3x100/100 + START 10km)	BC1-15km/5'15"/km +SPR 20' Razem:15km	60km