

Plan treningowy: CRAFT – trenuj z Radkiem Dudyczem
 Ramy czasowe programu: 4.06. - 29.07.2012 (8 tygodni)
 Dystans: 10km
 Cel wynikowy: 50'
 Impreza: Bieg Powstania Warszawskiego – 28.07.2012



CRAFT - trenuj z Radkiem Dudyczem - 10km - 50'

Data	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	Razem
4.06.- 10.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/6'15"-30"/km +SPR 10' +BpG-5x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1-4km/6'15"-30"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-6km/5'45"/km +BC1-1km Razem: 12km	WOLNE	BC1-5km/6'15"-30"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC1-2km Razem: 8km	BC1-12km/6'15"-30"/km +SPR 20' Razem:12km	40km
11.06.-17.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-5km/6'15"-30"/km +SPR 10' +BpG-10x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1-4km/6'15"-30"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-6km/5'40"/km +BC1-1km Razem: 12km	WOLNE	BC1-6km/6'15"-30"/km +SPR 10'+rytm 10x100/100 +BC1-2km Razem: 10km	BC1-15km/6'15"-30"/km +SPR 20' Razem:15km	45km
18.06.-24.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-10km/6'15"/km +SPR 20' Razem:10km	WOLNE	BC1-6km/6'15"/km +SPR 10' +rytm 10x150/150 150m-38"-40" Przerwa 150m (trucht) +BC1-1km Razem: 10km	WOLNE	BC1-10km/6'15"/km +SPR 10' Razem: 10km	BC1-4km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC3-2x4km/5'25"/km Przerwa 6' (trucht) +BC1-1km/6'15" Razem: 15km	45km
25.06.- 1.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-7km/6'15"/km +SPR 10' +BpG-5x100/100 +BC1-2km Razem: 10km	BC1-2km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-8km/5'40"/km +BC1-1km Razem: 12km	WOLNE	BC1-8km/6'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 5km	BC1-4,5km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-6x1km/4'50"/km Przerwa 3'30" (trucht) +BC1-1km Razem:15 km	50km

2.07.- 8.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/6'15"/km +SPR 20' Razem:8km	BC1-6km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-10x300/200 300m-1'20"-1'24" Przerwa 200m (trucht) +BC1-2km Razem: 14km	WOLNE	BC1-8km/6'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 5km	BC1-4km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 (3/2/1) +BC3-3km/5'25"/km Przerwa 6' (trucht) + WT-2km/5'10"/km Przerwa 5' (trucht) + WT-1km/5'00"/km +BC1-2km/6'15" Razem: 15km	50km
9.07.- 15.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/6'15"/km +SPR 20' Razem:8km	BC1-7km/6'15"/km +SPR 10' +BpG-10x200/200 Przerwa 200m (trucht) +BC1-1km Razem: 12km	WOLNE	BC1-8km/6'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC1-1km Razem: 5km	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 (4/3/2/1) +BC3-4km/5'25"/km Przerwa 6' (trucht) +BC3-3km/5'15"/km Przerwa 5' (trucht) +WT-2km/5'05"/km Przerwa 4'(trucht) + WT-1km/4'55"/km +BC1-1km/6'15" Razem: 17km	50km
16.07.- 22.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-7km/6'15"/km +SPR 10' +BpG-5x100/100 +BC1-2km Razem: 10km	WOLNE	BC1-15km/6'15"/km +SPR 20' Razem:15km	WOLNE	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC1-1km Razem: 5km	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-8x1km/4'50"/km Przerwa 3'00" (trucht) + BC1-1km Razem: 15km	45km
23.07.- 29.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/6'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	BC1-8km/6'15"/km +SPR 10' +BpG-10x100/100 +BC1-2km Razem: 12km	WOLNE	BC1-3km/6'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 + BC1-1km Razem: 5km	BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 10km (BC1-3km + SPR 10' + rytm 3x100/przerwa 1' + START 10km)	BC1-10km/6'15"/km +SPR 20' Razem:10km	50km