

Plan treningowy: CRAFT – trenuj z Radkiem Dudyczem
 Ramy czasowe programu: 4.06. - 29.07.2012 (8 tygodni)
 Dystans: 10km
 Cel wynikowy: 60'
 Impreza: Bieg Powstania Warszawskiego – 28.07.2012



CRAFT - trenuj z Radkiem Dudyczem - 10km - 60'

Data	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	Razem
4.06.- 10.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-2x3km/7'15"-30"/km Przerwa - SPR 10' Razem: 6km	WOLNE	BC1-4km/7'15"-30"/km +SPR 10'+rytm5x100/100 +BC1-1km Razem: 6km	WOLNE	BC1-2x4km/7'15"-30"/km Przerwa - SPR 10' Razem: 8km	WOLNE	20km
11.06.-17.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/7'15"-30"/km +SPR 10' Razem: 6km	WOLNE	BC1-4km/7'15"-30"/km +SPR 10'+rytm5x100/100 +BC1-1km Razem: 6km	WOLNE	BC1-8km/7'15"-30"/km +SPR 10' Razem: 8km	WOLNE	20km
18.06.-24.06.2012	WOLNE (odnowa)	BC1 - 4,5km/7'15"-30"/km +SPR 10'+Bpg5x50/50 +BC1-1km Razem: 6km	WOLNE	BC1-5km/7'15"-30"/km +SPR 10' +rytm5x100/100 100m-28"- 30" Przerwa 100m (marsz lub trucht) +BC1-2km Razem: 8km	WOLNE	BC1-6km/7'15"-30"/km +SPR 10' Razem: 6km	BC1-2km/7'15"-30"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-6km/6'40"/km +BC1-1km Razem: 10km	30km
25.06.- 1.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1 - 4,5km/7'15"-30"/km +SPR 10'+Bpg5x50/50 +BC1-1km Razem: 6km	WOLNE	BC1 - 6km/7'15"/km +SPR 10' rytm 10x100/100 100m-28"- 30" Przerwa 100m (marsz lub trucht) +BC1-2km Razem: 10km	WOLNE	BC1-5km/7'15"/km +SPR 20' Razem: 5km	BC1-3km/7'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-2x4km/6'40"/km Przerwa 8'(trucht) +BC1-1km Razem: 14km	35km

2.07.- 8.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10'+BpG 5x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1 - 5km/7'15"/km +SPR 10' +rytm 5x200/200 200m-60"- 62" Przerwa 200m (marsz lub trucht) +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10' Razem: 6km	BC1-2km/7'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +BC2-10km/6'30"-35"/km +BC1-2km Razem: 15km	40km
9.07.- 15.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10'+BpG 5x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1 - 5,5km/7'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 rytm 5x300/200 300m-1'32"- 1'36" Przerwa 200m (marsz lub trucht) +BC1-1km Razem: 10km	WOLNE	BC1-8km/7'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	BC1-14km/7'00"-15"/km +SPR 20' Razem: 14km	40km
16.07.- 22.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10'+BpG 5x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10' Razem: 6km	WOLNE	BC1-3,5km/7'15"/km +SPR 10'+rytm 5x100/100 +WT-5x1km/5'50"/km Przerwa 4'30" (trucht) + BC1-1km Razem: 13km	BC1-8km/7'15"/km +SPR 20' Razem: 8km	35km
23.07.- 29.07.2012	WOLNE (odnowa)	BC1-8km/7'15"/km +SPR 10' Razem: 8km	WOLNE	BC1-6km/7'15"/km +SPR 10' +rytm-5x100/100 +BC1-1km Razem: 8km	WOLNE	BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 10km (BC1-2km + SPR 10' + rytm 3x100/przerwa 1' + START 10km)	BC1-5km/7'15"/km +SPR 20' Razem:10km	35km