

## Styczeń

**Owb1** – ogólna wytrzymałość biegowa w 1 zakresie (czyli nasze długo i wolno)

**Owb2** – ( j.w)bez badania wydolności i fachowego ustalania zakresów prędkości i tętna proponuję abyście biegali około 40sekund szybciej każdy kilometr względem Owb1(oczywiście to jest umowne i można małymi krokami zacząć od 20sek na odcinku km i z czasem i dobrym samopoczuciem przesuwając tę granicę docelowo do 40 sek)

**Rytm(przebieżka)** – bieg w szybkim tempie(około85-90% szybkości) w miarę krótkie odcinki intensywnie biegane (zwracamy na poprawność techniki i sylwetki w biegu)

**P** – przerwa

**Cross2** – podobnie jak Owb2 z tym, że biegane w terenie w miarę pagórkowatym i trudnym

Data	Pon.	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziele
29.12-4.01.2015	X	Owb- 8km SB.Wieloskoki. Odcinki 15-20mx 6-8 powtórzeń	Owb1 – 8km by zakończyć rok z uśmiechem	Owb1 – 8-12 km Na dobre rozpoczęcie roku	X	Owb1 – 8km Rytm 6x80m	City Trial
5-11.01.2015 r.	x	Owb1 – 16-20km	Pompki, Brzuski Grzbiet'ki Wspięcia na palce	Owb1-8km SB >Cwiczenia techniczno koordynacyjno siłowe Bieżnia SP54	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha, grzbietu	Owb1 – 4km Owb2 -6km Trucht 2km (owb2 biegane około 40sek szybciej każdy kilometr niż owb1)	Dla ambitnych Owb1 – 14-16km
12-- 18.01.2015 r.	X	Owb1 – 12km SkipA40m+trucht 40m+wiel 40m+rytm 60m X 8- serii P- powrót w truchcie	X	Owb1 – 15km Rytm 10x60m	X	Owb1 -4km Cross – 3x3 km P- 4min w truchcie	Owb1 – 18km