

Plan treningowy – grupa P3 – Lanzarote

	I trening	II trening	III trening
Dzień 1 Przylot		Rozruch biegowy po podróży - dla chętnych. (ok. 40 min)	Spotkanie organizacyjne
Dzień 2	Trening pływacki - technika - odcinki tempowe - ćwiczenia siłowe Dystans ~3000m	Rower + Bieg 2 godz. Spokojna jazda na 75% rowerowego HR max Na zakładce 1.20 godz Spokojnie wybieganie + rytmy biegowe Stretchnig	Czas wolny
Dzień 3	Trening pływacki - technika - odcinki tempowe Dystans ~2000m	Rower 2 godz – trasa pofalowana jazda na 75% HR max, w tym podjazdy progresywne	Bieg 1.20 godz na 75% HR max W tym 40 min na 85% HR max
Dzień 4	Dla chętnych - pływanie - technika - II zakres - odcinki w max Dystans ~3500m	Rower + Bieg 3 godz. Spokojna jazda na 75% rowerowego HR max, w tym podjazdy progresywne Na zakładce 40 min spokojny trucht	Spotkania indywidualne z trenerem lub czas wolny
Dzień 5	Czas wolny	Gimnastyka rozciągająca i siłowa (dla chętnych) 1 godz	Czas wolny
Dzień 6	Trening pływacki - technika - ćwiczenia siłowe Dystans ~2500m	Rower 4-5 godz. Spokojna jazda na 75% rowerowego HR max	Bieg 1.30 godz na 75% HR max W tym odcinki tempowe na 90%
Dzień 7	Trening pływacki - technika - VO2max - nawigacja Dystans ~2900m	Rower + Bieg 2 godz Spokojna jazda na 75% rowerowego HRmax Odcinki tempowe na 90% HRmax Na zakładce biegowej Pierwsze 15min 90% HR max 40min 75% HR max Stretchnig	Spotkania indywidualne z trenerem lub czas wolny
Dzień 8 Wylot			