

Plan treningowy – grupa P1 – Cypr, Park Beach

	I trening	II trening	III trening
Dzień 1 Przylot		Rozruch biegowy po podróży - dla chętnych. (30 min)	Spotkanie organizacyjne
Dzień 2	Trening pływacki - technika Dystans ~1400m	Rower 2 godz – trasa pofałdowana jazda na 75% HR max z podjazdami na 85% HR max	Spotkania indywidualne z trenerem lub czas wolny
Dzień 3	Trening pływacki - technika - odcinki tempowe Dystans ~1500m	Rower + Bieg 1 godz. Spokojna jazda na 75% rowerowego HR max Na zakładce 20min Spokojnie wybieganie Stretchnig	Czas wolny
Dzień 4	Dla chętnych - pływanie - technika - odcinki tempowe Dystans ~1500m	Trening biegowy 40 minut spokojnego biegu (75% biegowego HR max) Rytmu biegowe, stretching	Dla chętnych - rower 1.30 godz. (75% rowerowego HR max)
Dzień 5	Czas wolny	Gimnastyka rozciągająca i siłowa 1 godz	Czas wolny
Dzień 6	Trening pływacki - technika - odcinki tempowe Dystans ~1500m	Rower 1.30 godz. (75% rowerowego HR max)	Trening biegowy 1 godz na 75% HR max, w tym 20min na HR 85% HR max
Dzień 7	Trening pływacki - technika - odcinki tempowe - nawigacja Dystans ~1100m	Rower + Bieg 2 godz Spokojna jazda na 75% rowerowego HRmax Ostatnie 30min 80-85% HRmax Na zakładce 20min Spokojny trucht Stretchnig	Spotkania indywidualne z trenerem lub czas wolny
Dzień 8 Wylot			