

DZIEŃ	TRENING	ZAŁOŻENIE	WYNIK (wat, średnia, dystans czas)
1	2x20 min / 5 min przerwy	trening tlenowy w tempie 20 -22	
2	3x12 min = 6' + 4" + 2' / 4 min przerwy	12 min = 6' / tlenowo spm 20 + 4' / spm 24 + 2' / spm 26 (podprogowo)	
3			
4	4x2000 m / 2 min przerwy między odc	każde 2000 m w mocnym tlenie	
5	2x 1-15 - 1 / 5 min przerwy	pieramida chwytów 1 lekki / 1 mocny / 2 lekkie / 2 mocne ...15/15....1/1	
6		jazda ciągła	
7	8 - 10 km		

*Powodzenia na treningach!*

#### CO DALEJ?

- 1 NAPISZ NA [ergotrener.blog/kontakt](http://ergotrener.blog/kontakt) i usta z trenereml swoje obciążenia treningowe
- 2 Odbierz kod rabatowy 20% na kolejny plan treningowy. TWÓJ KOD: **PLAN7**
- 3 Podaj kod rabatowy przy składaniu zamówienia na [ergotrener.blog/plan-treningowy](http://ergotrener.blog/plan-treningowy)

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI NA FACEBOOKU I YOUTUBE!

*[ergotrener.blog](http://ergotrener.blog)*

Twój komentarz