

	Nr. Tyg	Tydz. Kal.	Pn	Wt	Śr	Czw lub Pt	Czw lub Pt	Sb	Nd
I Mikrocykl Jakość	1	15.11-21.11	BPG 1	Inna aktywność	TB 1	Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min)	BPG 5	Fast Finish 6	Siła: Kasia i Bożena
	2	22.11-28.11	BPG 3	Inna aktywność	TB 3	Mocne plecy (11 min)	BPG 6	Long 1	Siła: Kasia i Bożena
	3	29.11-05.12	BPG 2 lub BBL	Inna aktywność	Speed Play 5	Staw krzyżowy/tyłek	BPG 4	Long 2	Dla biegaczy: biodra (73 min)
II Mikrocykl Objętość	4	06.12-12.12	BPG 4	Inna aktywność	TB 5	Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min)	BPG 6	Fast Finish 8	Siła: Kasia i Bożena
	5	13.12-19.12	BPG 6	Inna aktywność	TB 6	Kręgosłup lędźwiowy (22 min)	BPG 7	Long 2	Siła: Kasia i Bożena
	6	20.12-26.12	BPG 5 lub BBL	Inna aktywność	Speed Play 5	Staw krzyżowy/tyłek	BPG 5	Long 3	Dla biegaczy: biodra (73 min)
Bieg Pod Górę					Technika Biegowa				
<p>BPG 1 Z1-2,4 + 8 x 100 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 2 Z1-2,4 + 10 x 100 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 3 Z1-2,4 + 12 x 100 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 4 Z1-2,4 + 10 x 150 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 5 Z1-2,4 + 8 x 200 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 6 Z1-2,4 + 10 x 200 BPG + Z1-2</p> <p>BPG 7 Z1-2,4 + 3 x 100 BPG + 200 BPG + 300 BPG + Z1-2</p>					<p>TB 1 Z1-2,4 + 4 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p> <p>TB 2 Z1-2,4 + 5 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p> <p>TB 3 Z1-2,4 + 6 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p> <p>TB 4 Z1-2,4 + 3 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p> <p>TB 5 Z1-2,4 + 4 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p> <p>TB 6 Z1-2,4 + 5 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2</p>				
Fast Finish		Speed Play			Inna aktywność			Siła	
<p>FF 4 5'Z1 + 25'Z2 + 10'Z3 (40')</p> <p>FF 5 5'Z1 + 25'Z2 + 12'Z3 (42')</p> <p>FF 6 5'Z1 + 30'Z2 + 12'Z3 (47')</p> <p>FF 7 5'Z1 + 35'Z2 + 12'Z3 (52')</p> <p>FF 8 5'Z1 + 35'Z2 + 15'Z3 (55')</p> <p>FF 9 5'Z1 + 40'Z2 + 15'Z3 (60')</p>		<p>SP 4 5'Z1 + 5'Z2 + 6 x (1'Z5/2'Z1) + 5'Z1 (33')</p> <p>SP 5 5'Z1 + 5'Z2 + 5 x (2'Z4/2'Z1) + 5'Z1 (35')</p>			<p>Rower</p> <p>Pływanie</p> <p>Spacer</p>			<p>Siła: Kasia i Bożena</p> <p>https://youtu.be/bWAF0bs3y0w</p>	
Yoga					Fizjo - dodatek				
Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min)					Jak się rozciągać				
Dla biegaczy: biodra (73 min)					1. Naprawa kręgosłupa I (25 min)				
Biodra (25 min)					2. Naprawa kręgosłupa II (25 min)				
Kręgosłup lędźwiowy (22 min)					3. Naprawa rodacji bioder (25 min)				
Mocne plecy (11 min)					Staw krzyżowy/tyłek				