

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
PŁYWANIE		7:00 basen 25m Nemo Wodny Świat		7:00 basen 25m Nemo Wodny Świat		17:00 basen 25m Nemo Wodny Świat	
		2x(200kr+2x100zm) 12x50kr(4x50nn+4x50rr+4x50(25dł kr+25rozp)) 2x(200kr prz 20" 2x100kr prz15" 4x50kr prz 10" 100kr nn luzno) całość P-PPB 4x150kr(50dok+25dł kr+50pi+25dł kr) 4x75gr(50dok+25styl) 2x300kr rr lp 200kr nn		600kr(100rr+50nn) 12x50kr((del+gr)/(gr+zb))(zb+kr)(kr+del) 2x(400kr rr lp+4x50kr nn) 6x100(100 dok/ 100 pi/ 100na 3) 6x50gr(50 dok/ 50 podc/ 50 dł kr) 800pi(100gr+50zb+100kr+50zb)		600kr(100rr+50nn) 8x50kr cw(50dok / 50 kr wys tok) 4x100kr rr 4x50kr nn 16x25kr cw(4x 25 dok+4x 25 dł kr) 300gr(100gr+50gr nn)	
	Czas:	Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00	
Dystans:	Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		0,0
ROWER	7:00 Trenażer / dom		10:00 Centrum Sportowe		7:00 Trenażer / dom		Dzień regeneracyjny: - Suna - Jacuzzi - Masaże
	OWR1-1:20 (hr do 140) K-80-100 GR-10' (stab/m-g/g-k)		OWR1-20' SK- 2x20' -PPU K-80 / 10' - Rec OWR1-20'		OWR1 - 2:00 hr 130-140 20' - (st/wt/gr)		
	Czas:	Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00	
Dystans:	Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		0,0
BIEGANIE	17:00 Pogoria III		17:00 Pogoria III			7:00 Pogoria III	
	OWB1-12km(hr 135-145) GR-10'(ws/g-k)		OWB1-6km(hr 135-145) GR-5' R(70%max)- 8x20'/1'luz OWB1-2km (hr 135/140 GR-10'(ws/g-k)			OWB1-2km hr (130-140) GR-5' WB2- 2x6km PPT hr(150-160) prz 2' OWB1-2km	
	Czas:	Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00		Wpisz czas: 00:00:00	
Dystans:	Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		Uzupełnij dystans 0		0,0

Łączny czas (h): 0:00
 Łączny dystans (km): 0,0

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)

Zrób notatkę do treningu (samopoczucie, ewentualne dolegliwości, kontuzje, urazy, odstępstwa w tym także od diety)