

Grudniowe wyzwanie

#ZimazPalka



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
TYDZIEŃ 1	OWB1 6-8 km	Rest albo Run- Book workout	OWB1- 2-4 km Siła biegowa (podbiegi) 10-15x 100 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6 km	OWB1 6-8 km	Rest	OWB1 4-6 km
TYDZIEŃ 2	OWB1 6-8 km	Rest albo Run- Book workout	OWB1- 2-4 km Siła biegowa (podbiegi) 10-15x 100 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6 km	OWB1 6-8 km	Rest	OWB1 4-6 km
TYDZIEŃ 3	OWB1 8 km	Rest albo Run- Book workout	OWB1- 2-4 km Siła biegowa (podbiegi) 10-15x 100 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6-8 km	OWB1 8 km	Rest	OWB1 4-6 km
TYDZIEŃ 4	OWB1 8-10 km	Rest albo Run- Book workout	OWB1- 2-4 km Siła biegowa (podbiegi) 10-15x 100 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6-8 km	OWB1 8-10 km	Rest	OWB1 4-6 km



OWB1 - ogólna wytrzymałość biegowa 65 HR max



Poniedziałek, środa i piątek - zoom 18.00