

ZAWODNIK	TREŚĆ ZAJĘĆ	DNI TRENINGÓW
Bogusławski Marcel	2 x 20 minut biegu tempowego na 75% możliwości maksymalnych	16.01, 17.01, 18.01
Dąbrowski Jakub	2 x 20 minut biegu tempowego na 70% możliwości maksymalnych	16.01, 17.01, 18.01
Drąg Krystian	2 x 18 minut biegu tempowego na 70 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Gregoraszczyk Aleksander	2 x 20 minut biegu tempowego na 70% możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Kawaler Przemysław	2 x 15 minut biegu tempowego na 70 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Kieliś Oliwier	2 x 20 minut biegu tempowego na 75% możliwości maksymalnych	16.01, 17.01, 18.01
Kończak Szymon	2 x 20 minut biegu tempowego na 75% możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Krówka Patryk	2 x 20 minut biegu tempowego na 75% możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Kukułka Konrad	2 x 20 minut biegu tempowego na 75% możliwości maksymalnych	16.01, 17.01, 18.01
Lachman Antoni	2 x 18 minut biegu tempowego na 60 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Lipanowicz Kamil	2 x 18 minut biegu tempowego na 60 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Łodziak Patryk	WOLNE (kontuzja)	-
Marzec Maciej	2 x 15 minut biegu tempowego na 75 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Mikołajski Mikołaj	2 x 18 minut biegu tempowego na 75 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Moskal Kacper	2 x 18 minut biegu tempowego na 70% możliwości maksymalnych	16.01, 17.01, 18.01
Skotnicki Jan	WOLNE	-
Strach Tomasz	2 x 15 minut biegu tempowego na 75 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01
Więclaw Mateusz	WOLNE (kontuzja)	-
Zawadziński Dominik	2 x 20 minut biegu tempowego na 80 % możliwości maksymalnych	17.01
Zawisza Maciej	2 x 15 minut biegu tempowego na 70 % możliwości maksymalnych	17.01 18.01

WSZYSCY	Ćw. siłowe - "brzuski", "grzbiety", "pompki" i przysiady w 4 seriach po 25 powtórzeń każda.	<i>codziennie</i>
----------------	---	-------------------

WSZYSCY	Przed rozpoczęciem serii biegowych OBOWIĄZKOWO rozgrzewka w formie 5 minut ćw. koordynacji ogólnej (ćw. rąk, krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny, skippingi, przywodzenia, odwodzenia) oraz 5 minut rozciągania dynamicznego	<i>każdy trening</i>
WSZYSCY	Pomiędzy seriami biegowymi 5 minut rozciągania dynamicznego	<i>każdy trening</i>
WSZYSCY	Po zakończeniu serii biegowych 10 minut rozciągania statycznego	<i>każdy trening</i>
WSZYSCY	Zwrócić uwagę na prawidłową technikę biegu	<i>każdy trening</i>