

		A	B	C
Wtorek	08.08.17	p. 4 x 1'	p. 6 x 1'	p. 8 x 1'
Piatek	11.08.17	1 x 4' (85%)	r. 2 x 4' (3') (85%)	r. 2 x 10' (3') (85-90%)
Niedziela	13.08.17	w. 50'	w. 60'	w. 1 :10
Wtorek	15.08.17	p. 6 x 1'	p. 8 x 1'	p. 10 x 1'
Piatek	18.08.17	r. 2 x 3' (2') (85%)	r. 2 x 4' (3') (90%)	r. 2 x 10' (3') (90%)
Niedziela	20.08.17	w. 55'	w. 60'	w. 1:10 + 10' (90%) + 10' wolno
Wtorek	22.08.17	pr. 4 x 1'/1' (85%)	pr. 6 x 1'/1' (90%)	pr. 8 x 1'/1' (95-100%)
Piatek	25.08.17	t. 3 x 3' (2')	r. 2 x 4' (2')	r. 4 x 1000m (3') (90-95%)
Niedziela	27.08.17	w. 60'	w. 60'	w. 1:20 + 10' (90%) + 10' wolno
Wtorek	29.08.17	pr. 5 x 1'/1' (85%)	pr. 7 x 1'/1' (90%)	pr. 10 x 1'/1' (95-100%)
Piatek	01.09.17	t. 4 x 2' (1'30")	t. 3 x 3' (2')	r. 5 x 1000m (2')
Niedziela	03.09.17	w. 60'	w. 60'	w. 1:30 + 10' (90%) + 10' wolno
Wtorek	05.09.17	pr. 6 x 1'/1'	pr. 8 x 1'/1'	pr. 10 x 1'/1'
Piatek	08.09.17	t. 3 x 3' (2')	t. 4 x 3' (2')	6 x 1000m (2')
Niedziela	10.09.17	w. 60'	w. 60'	w. 60'
Wtorek	12.09.17	Pr. 7 x 1'/1'	pr. 9 x 1'/1'	w. 30' + 10' (90%) + 10' wolno
Piatek	15.09.17	w. 30' + pr. 6 x 30"/30" + 10' wolno	w. 30' + pr. 6 x 30"/30" + 10' wolno	w. 30' + pr. 6 x 30"/30" + 10' wolno
Niedziela	17.09.17	w. 60'	w. 60'	Lowicki Polmaraton Jesieni
Wtorek	19.09.17	w. 60'	w. 60'	w. 60'
Piatek	22.09.17	w. 60'	w. 60'	w. 60'
Niedziela	24.09.17	w. 60'	w. 60'	w. 60'
Wtorek	26.09.17	ABC 10 x 15"/15"	ABC 15 x 30"/30"	ABC 15 x 30"/30"
Piatek	29.09.17	t. 3 x 2' (2')	t. 3 x 2' (2')	t. 4 x 4' (3')
Niedziela	01.10.17	w. 60'	w. 60'	w. 60' - 1:10
Wtorek	03.10.17	Pr. 6 x 40"/40"	pr. 10 x 40"/40"	pr. 5 x 2' (1'30")
Piatek	06.10.17	t. 2 x 4' (3')	t. 2 x 4' (3')	t. 2 x 5' (3') (90%)
Niedziela	08.10.17	w. 60'	w. 60'	w. 60' - 1:15
Wtorek	10.10.17	Pr. 6 x 40"/40"	p. 8 x 40"/40"	p. 10 x 40"/40"
Piatek	13.10.17	t. 3 x 3' (2')	t. 3 x 3' (2')	t. 2 x 10' (3')
Sobota	14.10.17	Oboz sportowo – integracyjny w Gorach Swietokrzyskich		
Niedziela	15.10.17			
Wtorek	17.10.17	ABC avec Teresa	ABC avec Teresa	ABC avec Teresa
Piatek	20.10.17	w. 1 x 10' (85%)	t. 1 x 10' (90%)	t. 2 x 10' (3') (85-90%)
Niedziela	22.10.17	w. 60'	w. 60'	w. 60' - 1:15
Wtorek	24.10.17	pr. 12 x 30"/30"	pr. 12 x 30"/30"	pr. 15 x 30"/30"
Piatek	27.10.17	t. 1 x 10' (85%)	t. 1 x 10' (85%)	t. 2 x 15' (3') (85-90%)
Niedziela	29.10.17	w. 60' - 1 :10	w. 60' - 1 :10	w. 60' - 1:20
Wtorek	31.10.17	Fartlek 1	Fartlek 1	Fartlek 1
Piatek	03.11.17	t. 1 x 15' (85%)	t. 1 x 15' (85%)	t. 20' (85-90%)
Niedziela	05.11.17	w. 60' - 1 :15	w. 60' - 1:15	w. 1:15 - 1:30
Wtorek	07.11.17	pr. 12 x 30"/30"	pr. 12 x 30"/30"	pr. 15 x 30"/30"
Piatek	10.11.17	t. 3 x 4' (2')	t. 3 x 4' (2')	t. 4 x 4' (2')
Niedziela	12.11.17	w. 60'	w. 60'	w. 1:15
Wtorek	14.11.17	ABC + mini-Fartlek 2	ABC + mini-Fartlek 2	Pr. 4 x 3' (1'30")
Piatek	17.11.17	Test szybkości	Test szybkości	Test szybkości
Niedziela	19.11.17	w. 1:15	w. 1:15	w. 1:15
Wtorek	21.11.17	p. 10 x 40"	p. 10 x 40"	p. 10 x 40"
Piatek	24.11.17	t. 5km	t. 5km	t. 5km
Niedziela	26.11.17	w. 60' - 1 :15	w. 60' - 1 :15	w. 1:15
Wtorek	28.11.17	ABC + 6-8 x 1'/1'	ABC + 6-8 x 1'/1'	ABC + 8-10 x 1'/1'
Piatek	01.12.17	t. 2 x 5' (3')	t. 2 x 5' (3')	t. 8 x 3' (1'30")
Niedziela	03.12.17	w. 10km	w. 10km	w. 1:00 - 1:15
Wtorek	05.12.17	pr. 13 x 30"/30"	pr. 13 x 30"/30"	pr. 15 x 30"/20"
Piatek	08.12.17	t. 1 x 8'	t. 1 x 8'	t. 4 x 4' (2')
Niedziela	10.12.17	w. 10km	w. 10km	w. 1:00 - 1:15
Wtorek	12.12.17	pr. 14 x 30"/30"	pr. 14 x 30"/30"	pr. 16 x 30"/20"
Piatek	15.12.17	Ostatni trening - choinka w lesie		
Piatek	29.12.17	UROCZYSTE ZAKONCZENIE ROKU, OSP POLESIE		

w. = wytrzymałosc	60 – 80% Tetna maksymalnego
t. = tempo	80 – 93% Tetna maksymalnego
r. = rezystencja	> 93% Tetna maksymalnego
pr. = predkosc	

- p.** = podbiegi
psz. = przyspieszenie
Fartlek 1 = 30"/30" + 40"/40" + 1'/1' + 1'30"/1' + 2'/1'30" + 1'30"/1' + 1'/1' + 40"/40" + 30"/30"
Mini-Fartlek 1 = 30"/30" + 40"/40" + 1'/1' + 40"/40" + 30"/30"
Mini-Fartlek 2 = 1'/1' + 1'30"/1'30" + 2'/2' + 1'30"/1'30" + 1'/1'