

Tydzień 1

4 sierpnia - 10 sierpnia

Poniedziałek

Szybki spacer - 30 minut + rozciąganie.

Wtorek

Szybki spacer 10 minut + 10 minut slow jogging + 10 minut szybki spacer + rozciąganie.

Środa

wolne

Czwartek

Szybki spacer 10 minut + 10 minut slow jogging + 15 minut szybki spacer + rozciąganie.

Piątek

wolne

Sobota

Szybki spacer - 35 minut + rozciąganie.

Niedziela

Szybki spacer 10 minut + 15 minut slow jogging + 10 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 2

11 sierpnia - 17 sierpnia

Poniedziałek

Szybki spacer - 40 minut + rozciąganie.

Wtorek

Szybki spacer 10 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.

Środa

wolne

Czwartek

Szybki spacer 10 minut + 15 minut slow jogging + 10 minut szybki spacer + rozciąganie.

Piątek

wolne

Sobota

Szybki spacer - 35 minut + rozciąganie.

Niedziela

Szybki spacer 10 minut + 20 minut slow jogging + 10 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 3

18 sierpnia - 24 sierpnia

Poniedziałek

Szybki spacer - 40 minut + rozciąganie.

Wtorek

Szybki spacer 5 minut + 25 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.

Środa

wolne

Czwartek

Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.

Piątek

wolne

Sobota

Szybki spacer - 40 minut + rozciąganie.

Niedziela

Szybki spacer 5 minut + 25 minut slow jogging + 5 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 4

25 sierpnia - 31 sierpnia

Poniedziałek

Szybki spacer - 45 minut + rozciąganie.

Wtorek

Szybki spacer 5 minut + 30 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.

Środa

wolne

Czwartek

Szybki spacer 5 minut + 25 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.

Piątek

wolne

Sobota

Szybki spacer - 45 minut + rozciąganie.

Niedziela

Szybki spacer 5 minut + 30 minut slow jogging + 5 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 5

1 września - 7 września

Tydzień 6

8 września - 14 września

Poniedziałek	Szybki spacer 10 minut + 20 minut slow jogging + szybki spacer 10 minut + rozciąganie.
Wtorek	Szybki spacer 5 minut + 35 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.
Środa	wolne
Czwartek	Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + 15 minut slow jogging+ rozciąganie.
Piątek	wolne
Sobota	Szybki spacer - 50 minut + rozciąganie.
Niedziela	Szybki spacer 5 minut + 40 minut slow jogging + 5 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 7

15 września - 21 września

Poniedziałek	Szybki spacer 5 minut + 35 minut slow jogging + szybki spacer 5 minut + rozciąganie.
Wtorek	Spokojny spacer 50 minut + rozciąganie.
Środa	Wolne.
Czwartek	Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + 20 minut slow jogging+ rozciąganie.
Piątek	wolne
Sobota	Szybki spacer -20 minut + 25 minut slow jogging + rozciąganie.
Niedziela	Szybki spacer 3 minuty + 40 minut slow jogging + 5 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Poniedziałek	Szybki spacer 10 minut + 35 minut slow jogging + szybki spacer 5 minut + rozciąganie.
Wtorek	Szybki spacer 5 minut + 40 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + rozciąganie.
Środa	wolne
Czwartek	Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + 20 minut slow jogging+ rozciąganie.
Piątek	wolne
Sobota	Szybki spacer -20 minut + 20 minut slow jogging + rozciąganie.
Niedziela	Szybki spacer 5 minut + 35 minut slow jogging + 5 minut rozciąganie.

Pytania? mateusz@trenerbiegania.pl

Tydzień 8

22 września - 28 września

Poniedziałek	wolne
Wtorek	Spokojny spacer 50 minut + rozciąganie.
Środa	Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + 5 minut szybki spacer + 20 minut slow jogging+ rozciąganie.
Czwartek	wolne
Piątek	Szybki spacer 5 minut + 20 minut slow jogging + szybki spacer 5 minut + rozciąganie.
Sobota	Rozruch: spokojny spacer 15 minut + 5 minut slow jogging + 5 minut spacer.
Niedziela	START! ;-)