

Arkusz1

	poniedziałek			wtorek			środa			czwartek			piątek			sobota			niedziela		
	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór	rano	południe	wieczór
jazda na rowerze				20 – 30 kilometrów po trasie treningowej lub na Muchowcu						20 – 30 kilometrów po trasie treningowej lub na Muchowcu									20 – 60 km w różnym terenie, najlepiej w postaci wycieczki wymagającej drobnej nawigacji		
serwis sprzętu														serwis roweru, nauka serwisu i korzystania z poszczególnych sprzętów							
brzuszki	30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń					
pompki	30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń					
przysiady	30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń			30 powtórzeń					
chodzenie po schodach																					5 wysokości bloku
bieganie po schodach			3 wysokości																		
basen	40 – 60 długości 25m																				
podciąganie na drążku				10 powtórzeń			10 powtórzeń			10 powtórzeń			10 powtórzeń			10 powtórzeń					
ściskanie nadgarstków	kilka razy			kilka razy			kilka razy			kilka razy			kilka razy			kilka razy					kilka razy