

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

MARZEC 2016

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
	1	2 4 km z Wojtkiem	3	4	5 2 km z Marcinem i Wojtkiem	6	6 KM
7	8 2 km z połową klasy ;)	9	10	11 2 km z Wojtkiem, Marcinem i Olą	12	13 2 km z Marcinem i Olą	6 KM
14	15 2 km – niestety sam ;(16	17 2 km z Anią i Kubą	18	19 3 km z Zuzią i Piotrkiem	20	7 KM
21 2 km z Wojtkiem, Martyną	22	23	24 2 km z Zuzią, Magdą, Olą, Kubą	25	26 3 km z Markiem i Marcelem	27	7 KM
28	29	30 3 km - sam	31	1	2 3.5 km WSPÓLNY TRENING Z WSZYSTKIMI ☺	3	3 km marzec + 3.5km kwiecień

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

Oto przykład jak może wyglądać zeszyt treningowy. W dzień, w który biegaliście wpiszcie dystans oraz to z kim biegliście, a na koniec każdego tygodnia sumę przebiegniętych kilometrów. Zauważcie, że biegi nie są dzień po dniu, a dystanse nie są długie. Jest to bardzo ważne. Przy takim rozkładzie gdzie po dniu biegowym następuje dzień przerwy nasz organizm regeneruje się, wzmacnia. Przy bieganiu dzień po dniu np., środa 5km, czwartek, 5km – organizm męczy się, powstają mikro urazy, zmęczenie psychiczne i fizyczne, które może Was zniechęcić do biegania.

Jest to tylko przykład. Wpisane dystanse oraz dni mają charakter przypadkowy.

- BY OTRZYMAĆ OCENĘ „5” LUB „6” ZA DANY MIESIĄC, W **KAŻDYM** TYGODNIU MIESIĄCA NALEŻY BIEGAĆ **MIN.2** A **MAX 3** RAZY W TYGODNIU A SUMA KM ZA MIESIĄC POWINNA WYNIEŚĆ 24.
- PILNUJcie BY WASZ JEDNORAZOWY BIEG **NIE BYŁ DŁUŻSZY JAK 8 KM**, A LICZBA PRZEBIEGNIĘTYCH KM W TYGODNIU **NIE PRZEKROCZYŁA 15 KM!!** Większa ilość kilometrów może spowodować zmęczenie, niechęć, **kontuzję**.
- BY ZREALIZOWAĆ CEL „WYSTARCZY” W KAŻDYM TYGODNIU MIESIĄCA PRZEBIEC 6KM W DWÓCH LUB TRZECH SPOTKANIACH BIEGOWYCH

Wydrukujcie sobie wzór przedstawiony poniżej lub stwórzcie taki w zeszycie. Wpisujcie biegi regularnie, uczciwie, a na koniec miesiąca pokażcie to nauczycielowi wychowania fizycznego.

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

WRZESIEŃ 2022

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! PAŹDZIERNIK 2022

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! LISTOPAD 2022

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! GRUDZIEŃ 2022

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		
SUMA:							

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! STYCZEŃ 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! LUTY 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						
							SUMA:

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

MARZEC 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			
SUMA:							

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

KWIECIEŃ 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:	
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
							SUMA:	

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE!

MAJ 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

KALENDARZ BIEGOWY – PRZEBIEGNIJ 24 – TO TAKIE PROSTE! CZERWIEC 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			