



Zadanie	1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
Trening	Wolne	Góry 10 km na czas + zjazd	Wolne	Wytrzymałość tlenowa: Rozgrzewka + 60 minut 3 strefa	Wolne	Sprinty: Rozgrzewka + 8x1 min max	Wytrzymałość tlenowa: Rozgrzewka + 60 minut 3 strefa
Jedzenie	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal	Zachować deficyt energetyczny(?) 300-500 kcal

Mdłości to objaw dobrego treningu.

Wyczynem jest zrobić trening i go nie zająć.

Uczę się jeść podczas jazdy co 40 minut.

Wydolność = 02/kg,

Gdy się nie chce, a wykonam trening, to liczy się podwójnie.

Difficulty 100%. Jak w życiu.

Na trenażerze szkoda mi czasu na bezproduktywność.

Konsekwencja a nie talent

Zamknięte cykle

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20				