

W tym tygodniu chciałbym Was zachęcić do biegania, a tematem lekcji jest:

Trening interwałowy.

Trening ten polega na tym, że okresy intensywnego wysiłku przeplatamy dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku. Na filmie macie przykład treningu w domu, a ja proponuję po obejrzeniu filmu trening biegowy w terenie, podczas którego bieg o intensywnym wysiłku (bieg szybki) przeplatamy biegiem o umiarkowanym wysiłku (trucht).

[https://ewf.h1.pl/student/?](https://ewf.h1.pl/student/?token=LGrLYwmZH1GsTk4ORRcKD3u26ZcgFnDW1jwbGgv1667W6lKIYV)

[token=LGrLYwmZH1GsTk4ORRcKD3u26ZcgFnDW1jwbGgv1667W6lKIYV](https://ewf.h1.pl/student/?token=LGrLYwmZH1GsTk4ORRcKD3u26ZcgFnDW1jwbGgv1667W6lKIYV)

A.B