

KALENDARZ ROWEROWY – POZDROrowerki

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 ROWEROWY – POZDR

rowerki

Oto przykład jak może wyglądać zeszyt treningowy. W dzień, w który jeździliście wpiszcie dystans oraz to z kim jechaliście, a na koniec każdego tygodnia sumę pokonanych kilometrów. Zauważcie, że aktywności nie są dzień po dniu, a dystanse nie są długie. Jest to bardzo ważne. Przy takim rozkładzie gdzie po dniu aktywności następuje dzień przerwy nasz organizm regeneruje się, wzmacnia. Przy jeździe na rowerze dzień po dniu np., środa 10km, czwartek 10km – 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 JEŹDZIĆ NA ROWERZE **MIN.2** A **MAX 3** RAZY W TYGODNIU A SUMA KM ZA MIESIĄC POWINNA WYNIĘŚĆ 30 (KLASY IV – V) 40 (KLASY VI – VIII).
- PILNUJcie BY WASZA JEDNORAZOWA AKTYWNOŚĆ **NIE BYŁ DŁUŻSZA JAK 10 KM**, A LICZBA POKONANYCH KM W TYGODNIU **NIE PRZEKROCZYŁA 15 KM!!** Większa ilość kilometrów może spowodować zmęczenie, niechęć, **kontuzję**.
- BY ZREALIZOWAĆ CEL „WYSTARCZY” W KAŻDYM TYGODNIU MIESIĄCA PRZEJECHAĆ 10KM W DWÓCH LUB TRZECH SPOTKANIACH

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

KALENDARZ ROWEROWY – POZDR

Wrzesień 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	23	
25	26	27	28	29	30		

KALENDARZ ROWEROWY – POZDROrowerki

Październik 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 ROWEROWY – POZDR

Listopad 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				

KALENDARZ ROWEROWY – POZDR

Grudzień 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 ROWEROWY – POZDR

Styczeń 2024

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 ROWEROWY – POZDROrowerki

Luty 2024

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				

KALENDARZ ROWEROWY – POZDROrowerki

Marzec 2024

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 ROWEROWY – POZDR

Kwiecień 2024

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 ROWEROWY – POZDROrowerki

Maj 2024

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 ROWEROWY – POZDR

Czerwiec 2024

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	