



VOLFCAMP.COM

## **VOLF DELTA PLAN**

### **92-dniowy program przygotowania operacyjnego**

Plan opracowany na potrzeby kursu Volf Delta  
zgodnie z wojskowymi standardami treningu taktycznego

Wytrzymałość • Siła • Mental • Regeneracja  
Progresja marszu z obciążeniem • Periodyzacja • Monitoring HRV

**Bieszczady 2026**

## INFORMACJE PRZYDATNE DO PLANOWANIA TRENINGU

---

- **Periodyzacja:** 4 fazy - fundament, wytrzymałość, specjalizacja, taper.
- **Marsz taktyczny (rucking):** zawsze w strefie tętna Z2 (70-80% HRmax). Tempo marszu dostosuj, by móc swobodnie mówić.
- **Blok siłowy:** wykonuj bezpośrednio po marszu lub w osobnej sesji (z zachowaniem co najmniej 4h przerwy).
- **Odczyt z Garmina:** zapisuj parametry po każdym treningu - HRV, Body Battery, Training Effect.
- **Regeneracja:** rolowanie 15 min dziennie, sen minimum 7h. W przypadku spadku HRV lub niskiego Body Battery - dzień lżejszy.
- **Odżywianie:** 5 posiłków wysokobiałkowych. Posiłek potreningowy w ciągu 45 minut.
- **Mental:** codziennie 5 minut wizualizacji celu oraz analiza jednej procedury operacyjnej (EPA).
- **Monitoring postępów:** co tydzień wypełniaj podsumowanie - pozwoli to modyfikować obciążenia.
- **Od 5 lipca:** dzienny marsz ~10 km z plecakiem. Plan przygotowuje Cię do tego wysiłku.

# DZIEŃ 1 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

SUN TZU: Najlepsza bitwa to ta, której nie musisz stoczyć.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

MAREK AURELIUSZ: To, co stoi na drodze, staje się drogą.

## DZIEŃ 3 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

SUN TZU: Jeśli znasz siebie i wroga, nie musisz obawiać się stu bitew.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---



---

SENEKA: Trudności wzmacniają umysł, tak jak praca wzmacnia ciało.

## DZIEŃ 5 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

CHURCHILL: Sukces to nie koniec, porażka to nie fatum. Liczy się odwaga.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 0 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

JOCKO WILLINK: Dyscyplina to wolność.

## DZIEŃ 7 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 1 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

NAPOLEON: Cierpliwość i wytrwałość mają większą moc niż siła.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 1 (DNI 1-7)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 1 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

VICTOR FRANKL: Kiedy nie możemy zmienić sytuacji, zmieniamy siebie.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 1 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

GANDHI: Twoja praca może nie być ważna, ale jest bardzo ważne, żebyś ją wykonał.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 1 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

EPIKTET: Nie zdarzenia nas niepokoją, ale to, jak o nich myślimy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 1 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Szybkość jest istotą wojny. Wykorzystaj brak przygotowania wroga.

## DZIEŃ 12 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

MAREK AURELIUSZ: Nie trwón czasu na spory o to, jaki powinien być dobry człowiek. Bądź nim.

## DZIEŃ 13 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

SUN TZU: W pośród chaosu drzemie możliwość.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Zwycięstwo należy do tego, kto najdłużej potrafi wytrwać.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 2 (DNI 8-14)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

## DZIEŃ 15 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PATTON: Nie mów ludziom jak mają robić. Mów im co mają zrobić, a ich pomysłowość cię zaskoczy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

EISENHOWER: Planowanie jest wszystkim, plany są niczym.

# DZIEŃ 17 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 2 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

MACARTHUR: Prawdziwy żołnierz nie walczy, bo nienawidzi tego co przed nim, ale dlatego, że kocha to co za nim.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 3 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 4: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

CHESTY PULLER: Świetnie, to jest świetne. Teraz zaatakujmy ich od tyłu.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 3 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

T.E. LAWRENCE: Niech ci, którzy marzą o dniu, nie śpią, gdy on nadchodzi.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 3 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

KONFUCJUSZ: Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować ani jednego dnia.

# DZIEŃ 21 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 3 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PLATON: Odwaga to wiedza, czego się bać i czego nie.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 3 (DNI 15-21)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 3 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

ARISTOTELES: Jesteśmy tym, co wielokrotnie robimy. Doskonałość nie jest więc aktem, lecz nawykiem.

## DZIEŃ 23 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 4 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

SENECA: Los prowadzi tych, którzy chcą, a ciągnie tych, którzy nie chcą.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 4 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MAREK AURELIUSZ: Masz władzę nad swoim umysłem, a nie nad zewnętrznymi wydarzeniami. Uświadom sobie to, a znajdziesz siłę.

## DZIEŃ 25 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 4 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

EPIKTET: Nie prosź, żeby rzeczy działały się tak, jak chcesz, ale chciej ich takimi, jakie są, a twoje życie będzie spokojne.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 4 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

NAPOLEON: Na polu bitwy największym tchórzem jest ten, który się poddaje.

# DZIEŃ 27 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 7 km | 4 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

CHURCHILL: Nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 5 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: BUDOWANIE FUNDAMENTU TLENOWEGO
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

JOCKO WILLINK: Nie ma rzeczy niemożliwych - to tylko kwestia czasu i determinacji.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 4 (DNI 22-28)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Pozwól swoim planom być ciemnymi i nieprzeniknionymi jak noc, a kiedy uderzysz, uderz jak piorun.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MAREK AURELIUSZ: Bardzo niewiele potrzeba, aby żyć szczęśliwym życiem - wszystko jest w tobie, w twoim sposobie myślenia.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

SENEKA: Gdy nie masz wroga, stań się swoim największym rywalem.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PATTON: Lepiej walczyć i umrzeć, niż żyć jako tchórz.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

EISENHOWER: Historia nie powierza odpowiedzialności za obronę wolności tchórzom.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MACARTHUR: Żołnierz to ten, który daje wolność innym, kosztem własnej.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 6 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

VICTOR FRANKL: Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni leży nasza wolność i siła, aby wybrać odpowiedź.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 5 (DNI 29-35)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

Analiza tygodnia - klucz do progresji. Bądź szczery!

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

GANDHI: Siła nie pochodzi ze zdolności fizycznych, pochodzi z nieugiętej woli.

# DZIEŃ 37 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

CHESTY PULLER: Walczcie, a diabli wezmą resztę.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

T.E. LAWRENCE: Wszyscy marzą, ale nie tak samo. Ci, którzy śnią nocą, budzą się i widzą marność. Ci, którzy śnią za dnia, są niebezpieczni, bo mogą swoje sny urzeczywistnić.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

KONFUCJUSZ: Człowiek, który popełnił błąd i go nie naprawił, popełnił drugi błąd.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

PLATON: Tylko umarli zobaczyli koniec wojny.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

ARISTOTELES: Wychowanie jest ozdobą w szczęściu i schronieniem w nieszczęściu.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 7 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SENECA: Czas odkrywa prawdę.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 6 (DNI 36-42)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MAREK AURELIUSZ: Nie pozwól, aby kiedykolwiek przyszłe rzeczy cię niepokoiły. Spotkasz je, jeśli zajdzie taka potrzeba, wyposażony w ten sam rozum, którego używasz wobec teraźniejszości.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

NAPOLEON: Nie ma przypadków - jest tylko konieczność.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

CHURCHILL: Cena wielkości to odpowiedzialność.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 5: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

JOCKO WILLINK: Dobry żołnierz to ten, który nigdy nie przestaje się szkolić.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Nie wywołuj wojny, ale zawsze bądź na nią gotowy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

PATTON: Akceptuj wyzwania, aby poczuć smak zwycięstwa.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 8 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

EISENHOWER: Optymizm i wiara mogą zdziałać cuda.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 7 (DNI 43-49)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MACARTHUR: W wieku, w którym inni myślą o emeryturze, ja myślę o nowych wyzwaniach.

# DZIEŃ 51 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

VICTOR FRANKL: Człowiek może znieść każde 'jak', jeśli ma wystarczająco silne 'dlaczego'.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

GANDHI: Oko za oko uczyni cały świat ślepym.

# DZIEŃ 53 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

CHESTY PULLER: Każdy żołnierz to przede wszystkim wojownik.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

T.E. LAWRENCE: Szczęście to ostateczna cena odwagi.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 9 km | 9 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

KONFUCJUSZ: Niezależnie od tego, jak powoli idziesz, ważne, że nie przestajesz.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 10 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: ADAPTACJA STRUKTURALNA DO OBCIĄŻENIA
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

PLATON: Męstwo to wytrwanie w tym, co słuszne.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 8 (DNI 50-56)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

# DZIEŃ 57 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

ARISTOTELES: Doskonałość moralna jest skutkiem nawyku.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SENECA: Gdzie strach, tam też honor.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MAREK AURELIUSZ: Ten, który boi się śmierci, boi się albo tego, że nie będzie czuł, albo tego, że będzie czuł coś innego. To niedorzeczne.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

NAPOLEON: Zwycięstwo należy do najbardziej wytrwałych.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

CHURCHILL: Będziemy walczyć na plażach, będziemy walczyć na lądowiskach, będziemy walczyć na polach i na ulicach, będziemy walczyć w górach. Nigdy się nie poddamy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 10 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

JOCKO WILLINK: Jeśli chcesz być liderem, musisz być gotowy do samotnych decyzji.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 11 km | 11 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Woda przybiera kształt naczynia, żołnierz przybiera kształt sytuacji.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 9 (DNI 57-63)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 11 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PATTON: Poświęcenie nie polega na tym, co robisz, ale na tym, z czego rezygnujesz.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 11 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

EISENHOWER: Przywództwo to sztuka nakłaniania kogoś do zrobienia czegoś, czego nie chce, a potem sprawienia, by pokochał to, co robi.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 11 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MACARTHUR: Stary żołnierz nigdy nie umiera - po prostu znika.

## DZIEŃ 67 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 11 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

VICTOR FRANKL: Cierpienie przestaje być cierpieniem, gdy znajdzie sens.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

GANDHI: Bądź zmianą, którą chcesz ujrzeć w świecie.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

CHESTY PULLER: Zawsze jest miejsce na doskonalenie - nawet gdy jesteś najlepszy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 12 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

T.E. LAWRENCE: *Mężczyźni są tym, czym mogą być. Kobiety są tym, kim chcą być.*

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 10 (DNI 64-70)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

# DZIEŃ 71 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

KONFUCJUSZ: Gdy zobaczysz mądrego człowieka, myśl o tym, aby mu dorównać. Gdy zobaczysz niemądrego, zajrzyj w głąb siebie.

# DZIEŃ 72 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PLATON: Idee rządzą światem.

# DZIEŃ 73 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 12 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

ARISTOTELES: Cnota znajduje się pomiędzy dwoma wadami.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 13 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SENECA: Dopóki żyjemy, dopóty musimy się uczyć.

# DZIEŃ 75 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 13 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

MAREK AURELIUSZ: Wszystko, co słyszymy, jest opinią, a nie faktem. Wszystko, co widzimy, jest perspektywą, a nie prawdą.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 13 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

NAPOLEON: Przywódca jest handlarzem nadziei.

# DZIEŃ 77 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 13 km | 13 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

CHURCHILL: Jeśli przechodzisz przez piekło, nie zatrzymuj się.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 11 (DNI 71-77)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 13 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

JOCKO WILLINK: Standardem jest to, co akceptujesz. Jeśli akceptujesz przeciętność, przeciętność będzie twoim standardem.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 14 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 7: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

SUN TZU: Nie opieraj się na wrogu, który nie przyjdzie, ale na swojej gotowości na niego.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 14 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 8: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

PATTON: Odwaga to strach, który przetrwał jeszcze chwilę.

# DZIEŃ 81 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 14 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 8: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

EISENHOWER: Wszelkie negocjacje zaczynają się od siły.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 14 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 8: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

MACARTHUR: Wojna to nie tylko bitwy, ale i duch.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 14 km | 14 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 8: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

VICTOR FRANKL: Człowiek jest wolny, aby zmienić swoje nastawienie w każdych okolicznościach.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 15 km | 15 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 8: PRACA NA PROGU I WYTRZYMAŁOŚĆ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):**

---

---

GANDHI: Słabość rodzi przemoc, siła rodzi szacunek.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 12 (DNI 78-84)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 16 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

CHESTY PULLER: W piekle jest miejsce dla tych, którzy się poddają. My idziemy dalej.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 16 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

<b>DYSTANS</b>	_____ km	<b>CZAS</b>	_____
<b>ŚR. TĘTNO</b>	_____ bpm	<b>MAX TĘTNO</b>	_____ bpm
<b>TEMPO ŚR</b>	_____ /km	<b>HRR (1 MIN)</b>	_____ bpm
<b>STATUS HRV</b>	_____	<b>RECOVERY</b>	_____ h
<b>BODY BATTERY (S/K)</b>	___ / ___	<b>TRAINING EFFECT</b>	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

T.E. LAWRENCE: Większość ludzi znosi to, co nie do zniesienia, bo nie wiedzą, jak to zmienić.

## DZIEŃ 87 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 17 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

KONFUCJUSZ: Nie martw się, że nikt cię nie zna, martw się, że nie jesteś godny poznania.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 8 km | 17 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

## 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

## 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :

---



---

PLATON: Zwycięstwo nad sobą jest największym ze zwycięstw.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 18 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

ARISTOTELES: Jesteśmy tym, co wielokrotnie robimy.

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 18 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

SENECA: Prawdziwe szczęście to cieszyć się teraźniejszością, bez niepokoju o przyszłość.

## DZIEŃ 91 / 92

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 18 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 6x WYKROKI Z PLECAKIEM | 4x PLANK 60S | 50 BURPEES (NARASTAJĄCO)
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

### 2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN):

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	____ / ____	TRAINING EFFECT	_____

### 3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE):

---

---

MAREK AURELIUSZ: Czym jest twoje życie? Myślami.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 13 (DNI 85-91)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

- **MARSZ TAKTYCZNY:** 6 km | 18 kg
- **INTENSYWNOŚĆ:** INTENSYWNOŚĆ 6: TAPER - REGENERACJA PRZED OPERACJĄ
- **STREFA TĘTNA:** Z2 (70-80% HRMAX) / PRÓG TLENOWY
- **BLOK SIŁOWY:** 5x5 PODCIĄGANIE | 5x20 POMPKI | 5x25 PRZYSIADY
- **ŻYWIENIE:** 5 POSIŁKÓW WYSOKOBIAŁKOWYCH (REGENERACJA)
- **MENTAL:** 5 MIN WIZUALIZACJI / EPA: 1 ANALIZA PROCEDUR
- **REGENERACJA:** ROLOWANIE 15 MIN / SEN MINIMUM 7H

**2. ODCZYTY TELEMETRYCZNE (GARMIN) :**

DYSTANS	_____ km	CZAS	_____
ŚR. TĘTNO	_____ bpm	MAX TĘTNO	_____ bpm
TEMPO ŚR	_____ /km	HRR (1 MIN)	_____ bpm
STATUS HRV	_____	RECOVERY	_____ h
BODY BATTERY (S/K)	___ / ___	TRAINING EFFECT	_____

**3. UWAGI (STAN STÓP, RPE, SAMOPOCZUCIE) :**

---

---

NAPOLEON: Kto nie chce ryzykować, nie może wygrać.

## PODSUMOWANIE TYGODNIA 14 (DNI 92-92)

### A. STATYSTYKI TYGODNIOWE:

- CAŁKOWITY DYSTANS: \_\_\_\_\_ km
- ŚREDNIE TĘTNO SPOCZYNKOWE: \_\_\_\_\_ bpm
- TREND HRV (STABILNY/SPADEK/WZROST): \_\_\_\_\_
- ŚREDNI SEN: \_\_\_\_\_ h
- WAGA (START/KONIEC): \_\_\_\_\_ kg

### B. TABELA POSTĘPÓW I WNIOSKÓW:

OBSZAR	POSTĘPY / OSIĄGNIĘCIA	WNIOSKI NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ
WYTRZYMAŁOŚĆ	_____	_____
SIŁA	_____	_____
PSYCHIKA/EPA	_____	_____
REGENERACJA	_____	_____

C. SAMOCENA GOTOWOŚCI OPERACYJNEJ (1-10): \_\_\_\_\_

## PRZYGOTOWANIE OPERACYJNE - 5 LIPCA

---

Od 5 lipca kursant będzie pokonywał dziennie ok. 10 km z plecakiem (obciążenie operacyjne). Plan VDP zrealizował pełną periodyzację: fundament, wytrzymałość, specjalizację i taper.

### **ZALECENIA KOŃCOWE:**

- Utrzymuj dzienny marsz w strefie tlenowej (Z2).
- Co tydzień wykonaj 2 bloki siłowe (A/B).
- Monitoruj HRV i sen - priorytet regeneracji.
- W razie nadmiarowego zmęczenia - dzień lżejszy lub marsz bez obciążenia.
- Powodzenia! Dyscyplina daje wolność.

**JOCKO WILLINK: DYSCYPLINA TO WOLNOŚĆ.**