

**28.09
2025**



nationale
nederlanden

47. MARATON WARSZAWSKI

***PLAN
TRENINGOWY
3:30***

Tydzień 1						
wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	45 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	50 min BS
Tydzień 2						
wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie ok. 3:40-3:50/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 3						
wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 2 serie po 6x30 s biegu w tempie ok. 3:40-3:50/km z przerwami 60 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 4						
wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie ok. 3:45-3:55/km z przerwami 1 min trucht + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	80 min BS
Tydzień 5						
wolne	40 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie ok. 3:45-3:55/km z przerwami 1 min trucht + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	90 min BS
Tydzień 6						
wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 10x2 min biegu w tempie ok. 3:50-4:00/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	100 min BS
Tydzień 7						
wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 20 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:40-4:50/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	110 min BS
Tydzień 8						
wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 5x2,5 min biegu w tempie ok. 3:50-4:00/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	120 min BS

Tydzień 9						
wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:40-4:50/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:35-4:45/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 8x100 m P	100 min BS
Tydzień 10						
wolne	50 min BS + 10x100 m p odbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 4x3 min biegu w tempie ok. 3:50-4:00/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	45 min BS + 8x100 m P	120 min BNP
Tydzień 11						
wolne	50 min BS + 10x100 m p odbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 20 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:40-4:50/km + 3 minuty trucht + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:35-4:45/km + 5 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	100 min BS
Tydzień 12						
wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 5x5 min biegu w tempie ok. 4:00-4:10/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	120 min BNP
Tydzień 13						
wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 35 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:40-4:50/km + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	120 min BS
Tydzień 14						
wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 6x6 min biegu w tempie ok. 4:05-4:15/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	140 min BNP
Tydzień 15						
wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3 x 16 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:45-4:55/km z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	120 min BS

Tydzień 16						
wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 5x8 min biegu w tempie ok. 4:25-4:35/km z przerwami 2 min trucht pomiędzy odcinkami + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	150 min BNP
Tydzień 17						
wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 45 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:45-4:55/km + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	180 min BS
Tydzień 18						
wolne	60 min BS + 8x100 m odbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	15 min BS + 60 minut biegu tempowego w tempie ok. 4:45-4:55/km + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	100 min BNP
Tydzień 19						
wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 2x20 min biegu w tempie ok. 4:45-4:55/km z przerwą 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 8x100 m P	75 min BS
Tydzień 20						
wolne	60 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	30 min BS + 6x100 m P	wolne	47. NATIONALE- -NEDERLANDEN Maraton Warszawski

Legenda:

BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
 BT – Bieg w określonym tempie
 ZB – Zabawa biegowa
 BNP – Bieg z narastającą prędkością
 BZ – Bieg zmienny
 Int – Interwał
 P – Przebieżki