



PKO
NOCNY BIEG NA 5

PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 20min

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy na wynik poniżej 20 minut to propozycja skierowana do zaawansowanych biegaczek i biegaczy amatorów, którzy stawiają sobie ambitny cel przebiegnięcia 5 kilometrów w średnim tempie poniżej 4 minut na kilometr. Dla niektórych ten wynik to przepustka do swoistej amatorskiej elity biegowej. Rzeczywiście, żeby przebiec 5 kilometrów poniżej 20 minut trzeba dość szybko kręcić nogami, dlatego na treningach szybszych akcentów nie zabraknie. Przystępując do realizacji planu trzeba mieć za sobą co najmniej kilka tygodni regularnego biegania z 3-4 treningami w tygodniu. Plan jest propozycją dla osób, które w momencie przystąpienia do jego realizacji są w stanie przebiec 5 kilometrów w ok. 21-21,5 minuty i szukają sposoby na to, by poprawić tempo startowe. Plan zakłada 4 treningi w tygodniu i jest to proponowane minimum. W dni wolne od biegania śmiało można stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie, pływanie, itp. Można również pokusić się o bieganie częściej, dodając 1-2 dni w tygodniu spokojnych biegów trwających ok. 25-40 minut.

Legenda:

BS – bieg spokojny – jest to podstawowy środek treningowy, nazywany też jako „rozbieganie”, „easy”, „OWB 1”, itp. Biorąc pod uwagę poziom zaawansowania i poziom sportowy osób realizujących plan, sugerowane tempo biegu spokojnego mieści się w przedziale ok. 7:30-6:15/km. Tempo jest jednak mniej istotne niż ogólne samopoczucie – ma to być swobodny, niewymagający bieg.

P – przebieżki – niektórzy nazywają je też jako „rytmy”, „sprinty”, jednak w tym planie są to po prostu to krótkie fragmenty dynamicznego biegu. Wykonywane są on ok. 80-90% maksymalnej prędkości. Prędkość ma być wyraźnie szybsza niż podczas biegu spokojnego, a nawet wielu akcentów. Jest to bieg zbliżony do sprintu, ale nie zależy nam na jak najszybszym biegu, a na biegu poprawnym technicznie z właściwą pracą rąk. Przerwy pomiędzy przebieżkami to odcinki spaceru np. o tej samej długości, co przebieżki.

BNP – bieg z narastającą prędkością – jest to odmiana biegu spokojnego, która różni się od niego stopniowo narastającym tempem w czasie trwania treningu. W ramach zaproponowanego planu, tempa docelowe ostatnich fragmentów biegu zostały szczegółowo rozpisane, by ułatwić realizację tego treningu.

PLAN TRENINGOWY DO PKO NOCNEGO BIEGU NA 5 NA WYNIK 20 minut

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x200 m biegu w tempie 3:20-3:25/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	9 km BS
2	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 6x800 m biegu w tempie 3:45-3:50/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	8 km BNP (ostatnie 2 km w tempie ok. 4:00-4:10/km)
3	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x300 m biegu w tempie 3:30-3:35/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	10 km BS
4	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 6x1 km biegu w tempie 3:50-3:55/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	10 km BNP (ostatnie 2-3 km w tempie ok. 4:00-4:10/km)
5	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x400 m biegu w tempie 3:40-3:45/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BS
6	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 3x2 km biegu w tempie 3:55-4:00/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BNP (ostatnie 2-3 km w tempie ok. 4:00-4:10/km)
7	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 4x1,5 km biegu w tempie 3:50-3:55/km z przerwami 90 sekund trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	10 km BS
8	wolne	6 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	wolne	Start na 5 km	wolne

TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!