



PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 25min

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy na wynik poniżej 25 minut to propozycja skierowana do osób, które dość regularnie biegają i mają ochotę zmierzyć się z wyzwaniem pokonania dystansu 5 kilometrów w średnim tempie poniżej 5 minut na kilometr. Przystępując do jego realizacji warto mieć za sobą już co najmniej kilka tygodni regularnego biegania 2-3 razy w tygodniu po minimum 20-30 minut. Jest to propozycja dla osób dość aktywnych, które są w stanie utrzymać przez kilkanaście minut tempo w okolicy 5:10-5:15/km. Zapropionowane treningi mają pomóc wejść poziom wyżej, by w warunkach startu w zawodach udało się utrzymać tempo w okolicach 5:00/km. Plan zakłada 3 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. Warto również rozważyć bieganie częściej niż 3 razy w tygodniu. Optymalnie można dodać 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.

PLAN TRENINGOWY DO PKO NOCNEGO BIEGU NA 5 NA WYNIK 25 minut

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 8x1 minuta biegu w tempie 4:30-4:40/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS	wolne
2	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	2 km BS + 6x3 minuty biegu w tempie 4:45-4:55/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	7 km BS	wolne
3	wolne	2 km BS + 4x200 m w tempie 4:10-4:20/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	2 km BS + 5x1 km biegu w tempie 4:50-4:55/km z przerwami 90 sekund trucht + 1 km BS	wolne	7 km BS	wolne
4	wolne	2 km BS + 5x200 m w tempie 4:10-4:20/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	2 km BS + 4x1,5 km biegu w tempie 4:55-5:00/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS	wolne
5	wolne	2 km BS + 6x200 m w tempie 4:10-4:20/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	2 km BS + 3x2 km biegu w tempie 4:55-5:00/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS	wolne
6	wolne	6 km BS + 10x100 m P	wolne	2 km BS + 2x3 km biegu w tempie 4:55-5:00/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km BS	wolne	10 km BS	wolne
7	wolne	6 km BS + 10x100 m P	wolne	2 km BS + 5x1 km biegu w tempie 4:40-4:45/km z przerwami 90 sekund trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS	wolne
8	wolne	6 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	wolne	Start na 5 km	wolne

TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!