



PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 30min

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy na wynik poniżej 30 minut to propozycja skierowana głównie do początkujących biegaczy oraz osób, które mają już początki za sobą, ale chcą osiągnąć konkretny wynik. Może sprawdzić się dobrze także dla tych, którzy wracają do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie. Chociaż plan można realizować w zasadzie z marszu, nawet będąc zupełnie początkującym, dobrze byłoby poprzedzić jego realizację 2-3 tygodniami regularnej aktywności fizycznej – np. 3 w tygodniu szybszymi spacerami lub marszobiegami trwającymi 15-30 minut. Plan zakłada 3 treningi w tygodniu, ale w dni wolne od biegania śmiało można stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie, pływanie, itp. Osoby, które chcą biegać częściej niż 3 razy w tygodniu, mogą w dodatkowe 1-2 dni w tygodniu wykonywać spokojne biegi trwające ok. 20-30 minut, jednak trzeba pamiętać, by dać sobie także czas na regenerację.

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 30 minut

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	1-2 km BS	wolne	1-2 km BS + 4x100 m P	wolne	2 km BS	wolne
2	wolne	2 km BS	wolne	2 km BS + 4x100 m P	wolne	3 km BS	wolne
3	wolne	2 km BS + 6x20 sekund szybszego biegu (tempo 5:00/km lub szybsze) z przerwami 45 sekund spacer	wolne	3 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS (ostatni kilometr do pokonania w tempie 5:50/km lub szybszym)	wolne
4	wolne	2 km BS + 6x40 sekund szybszego biegu (tempo 5:20/km lub szybsze) z przerwami 1 min spacer	wolne	3 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS (ostatni kilometr do pokonania w tempie 5:50/km lub szybszym)	wolne
5	wolne	2 km BS + 6x1 minuta szybszego biegu (tempo 5:30/km lub szybsze) z przerwami 1 min spacer	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	5 km BS (ostatni kilometr do pokonania w tempie 5:50/km lub szybszym)	wolne
6	wolne	2 km BS + 5x2 minuty szybszego biegu (tempo 5:45/km lub szybsze) z przerwami 2 min spacer	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	7 km BS (ostatni kilometr do pokonania w tempie 5:50/km lub szybszym)	wolne
7	wolne	2 km BS + 5x3 minuty szybszego biegu (tempo 5:45/km lub szybsze) z przerwami 2 min spacer	wolne	4 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS (ostatni kilometr do pokonania w tempie 5:50/km lub szybszym)	wolne
8	wolne	4 km BS	wolne	3 km BS + 6x100 m P	wolne	Start na 5 km	wolne

TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!