



PLAN TRENINGOWY 4:00

Tydzień 1						
wolne	25 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	40 min BS
Tydzień 2						
wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x30 s biegu w tempie ok. 4:10-4:25/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	50 min BS
Tydzień 3						
wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie ok. 4:10-4:25/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 4						
wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 5						
wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	80 min BS
Tydzień 6						
wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	35 min BS + 8x100 m P	90 min BS
Tydzień 7						
wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:10-5:20/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:00-5:10/km + 5 min BS	wolne	35 min BS + 8x100 m P	100 min BS

Tydzień 8						
wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x90 s biegu w tempie ok. 4:20-4:35/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	35 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. 5:15-5:25/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:10-5:20/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	100 min BS
Tydzień 10						
wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 5x2 min biegu w tempie ok. 4:30-4:40/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	110 min BNP
Tydzień 11						
wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km + 3 minuty trucht + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:15-5:25/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 10x100 m P	100 min BS
Tydzień 12						
wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 6x4 min biegu w tempie ok. 4:40-4:50/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	120 min BNP
Tydzień 13						
wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 30 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	120 min BS

Tydzień 14						
wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 8x4 min biegu w tempie ok. 4:45-4:55/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	130 min BNP
Tydzień 15						
wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3 x 14 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	90 min BS
Tydzień 16						
wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 7x5 min biegu w tempie ok. 4:50-5:00/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 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. 5:20-5:30/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	180 min BS
Tydzień 18						
wolne	60 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	15 min BS + 60 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:25-5:35/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	90 min BNP
Tydzień 19						
wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 2x15 min biegu w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwą 3 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	75 min BS
Tydzień 20						
wolne	50 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	30 min BS + 6x100 m P	wolne	START W MARATONIE

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. 6:45-5:45/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.

Podbiegi – jest to odmiana przebieżek, która ma jednak na celu położenie większego akcentu na pracę o charakterze siłowym.

Dlatego są wykonywane na wzniesieniu i można określić je jako przebieżki pod górę. Przerwą pomiędzy podbiegami jest spokojny spacer w dół.

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 są szczegółowo rozpisane, by ułatwić realizację tego treningu.