



PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Tydzień 1						
wolne	20 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	30 min BS lub marszobiegu	wolne	25 min BS lub marszobiegu	35 min BS lub marszobiegu
Tydzień 2						
wolne	30 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	30 min BS lub marszobiegu	wolne	20 min BS + 6x100 m P	45 min BS lub marszobiegu
Tydzień 3						
wolne	25 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS lub marszobiegu	wolne	25 min BS + 6x100 m P	60 min BS lub marszobiegu
Tydzień 4						
wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS	45 min BS
Tydzień 5						
wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x45 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS
Tydzień 6						
wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS	75 min BS
Tydzień 7						
wolne	40 min BS + 8x100 m P lub 8x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 25-35 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS	90 min BS
Tydzień 8						
wolne	40 min BS + 8x100 m P lub 8x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 25-35 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	100 min BS
Tydzień 9						
wolne	40 min BS + 8x100 m P lub 8x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	75 min BNP

Tydzień 10						
wolne	45 min BS + 8x100 m P lub 8x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + 8x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 90 sekund trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	40 min BS	120 min BS
Tydzień 11						
wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + 6x5 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 90 sekund trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	50 min BS	90 min BNP
Tydzień 12						
wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + 3x10 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	120 min BS
Tydzień 13						
wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3x12 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	100 min BNP
Tydzień 14						
wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x45 min biegu w tempie szybszym o ok. 25-35 s/km niż BS z przerwami 60 s trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	150 min BS
Tydzień 15						
wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3x14 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	120 min BNP
Tydzień 16						
wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + 2x20 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwą 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	100 min BS

Tydzień 17						
wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 35 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	180 min BS
Tydzień 18						
wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x100 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 12x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht oraz 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	90 minut BNP
Tydzień 19						
wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 45 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	50 min BS + 6x100 m P	75 min BS
Tydzień 20						
wolne	45 min BS + 10x100 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.