



<b>DZIENNY PLAN TRENINGOWY DO MARATONU DLA RÓŻNYCH CELÓW WYNIKOWYCH (Należy stosować uwzględniając swoje własne tempo i charakter treningów)</b>		
<b>Dzień, 2010</b>		<b>Cel: czas 5.00</b>
<b>26 czerwca</b>	Sobota	Start – bieg na 15 km; biegnij do każdego punktu z wodą, tam przejdź 2 minuty i wróć do biegu; po 10 km bieg wedle samopoczucia
<b>27 czerwca</b>	Niedziela	40-50 min wolno [albo: rower 1,5 godz.]
<b>28 czerwca</b>	Poniedziałek	Dzień wolny
<b>29 czerwca</b>	Wtorek	Podbiegi 5-6 x 3 x 35 sek z przerwą 4 minuty między seriami
<b>30 czerwca</b>	Środa	60-70 minut wolno
<b>1 lipca</b>	Czwartek	Zbiegi: 6 x 400 szybko z zachowaniem odpowiedniej techniki; powrót na start truchtem
<b>2 lipca</b>	Piątek	Dzień wolny
<b>3 lipca</b>	Sobota	20 min wolno; marsz 2 min; 40-45 min w tempie biegu maratońskiego; marsz 2 min; 15 min wolno; 2 min marszu; 15-20 minut wolno
<b>4 lipca</b>	Niedziela	Wolno 45-55 min z przerwą 30 sekund i przyspieszeniami co 15 minut
<b>5 lipca</b>	Poniedziałek	Dzień wolny
<b>6 lipca</b>	Wtorek	12 okrążeń 30-sekundowych bez przerwy
<b>7 lipca</b>	Środa	60 wolno
<b>8 lipca</b>	Czwartek	8-10 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek
<b>9 lipca</b>	Piątek	Dzień wolny
<b>10 lipca</b>	Sobota	5 x 800 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 2 minuty
<b>11 lipca</b>	Niedziela	90-100 min wolno z przerwą 3 min na marsz co 20 minut
<b>12 lipca</b>	Poniedziałek	Dzień wolny
<b>13 lipca</b>	Wtorek	Zbiegi: 6 x 500 m z zachowaniem szybkości i techniki; powrót w truchcie
<b>14 lipca</b>	Środa	60 min wolno
<b>15 lipca</b>	Czwartek	Wolno 45 min z przyspieszeniami 30 sek co 15 minut

<b>16 lipca</b>	Piątek	Dzień wolny
<b>17 lipca</b>	Sobota	120 -130 min wolno z przerwą 3-min na marsz co 20 minut
<b>18 lipca</b>	Niedziela	4 x 4 x 300m w tempie biegu na 5km z przerwą 90 sek między powtórzeniami i 4 min między seriami
<b>19 lipca</b>	Poniedziałek	Dzień wolny
<b>20 lipca</b>	Wtorek	12 okrążeń sesji 30-minutowej bez przerwy
<b>21 lipca</b>	Środa	45 min wolno z 2 przyspieszeniami i 10-minutową przerwą między nimi
<b>22 lipca</b>	Czwartek	Dzień wolny
<b>23 lipca</b>	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebiezkami 60-80 min i odpoczynku w marszu
<b>24 lipca</b>	Sobota	START – bieg na 20km; 1 minuta marszu co 5 km; staramy się, by każda kolejna “piątka” była szybsza od poprzedniej
<b>25 lipca</b>	Niedziela	50-60 min wolno [albo: 1-1,5 godz. rower]
<b>26 lipca</b>	Poniedziałek	Dzień wolny
<b>27 lipca</b>	Wtorek	Podbiegi 5 x 3 x 35 sek z przerwą 3 minuty między seriami
<b>28 lipca</b>	Środa	Rano: 40-45 min wolno; po południu: 30-40 min wolno
<b>29 lipca</b>	Czwartek	5-6 x 1000 m w tempie biegu na 10 km pace na przerwie 2 minuty
<b>30 lipca</b>	Piątek	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson