



DZIENNY PLAN TRENINGOWY DO MARATONU DLA RÓŻNYCH CELÓW WYNIKOWYCH (Należy stosować uwzględniając swoje własne tempo i charakter treningów)

| Dzień, 2010 | | Cel: czas 5.00 |
|--------------------|--------------|--|
| 31 lipca | Sobota | 12-14 okrążeń sesji 30-sekundowej |
| 1 sierpnia | Niedziela | 90-100 min wolno z przerwami 3 minuty na marsz co 20-25 min |
| 2 sierpnia | Poniedziałek | Dzień wolny |
| 3 sierpnia | Wtorek | 3 x 4 x 300 w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 3-4 min między seriami |
| 4 sierpnia | Środa | Rano: 45 min wolno, w tym 2 przyspieszenia na przerwie 10 min; po południu: 45 min wolno |
| 5 sierpnia | Czwartek | Wolno 50 min z przerwami na marsz |
| 6 sierpnia | Piątek | Dzień wolny |
| 7 sierpnia | Sobota | 20 min wolno; 2 min marszu; 30 min w tempie maratonu; 2 min marszu; 15 min wolno; 30 minut w tempie maratonu; 2 min marszu; 20 min wolno |
| 8 sierpnia | Niedziela | Wolno 50-60 min [albo: 90 min rower] |
| 9 sierpnia | Poniedziałek | Dzień wolny |
| 10 sierpnia | Wtorek | Zbiegi: 6 x 600 z zachowaniem szybkości I techniki; powrót truchtem |
| 11 sierpnia | Środa | 70 min wolno z przyspieszeniami 30 sek co 20 min |
| 12 sierpnia | Czwartek | Rano: 30 min; po południu: podbiegi 3 x 5 x 35 sek na przerwie 4 min |
| 13 sierpnia | Piątek | Dzień wolny |
| 14 sierpnia | Sobota | 4-5 x 800 w tempie biegu na 10 km na przerwie 1,5-2 min |
| 15 sierpnia | Niedziela | 130-150 min wolno z przerwami na 3 min marszu co 20 min |
| 16 sierpnia | Poniedziałek | Dzień wolny |
| 17 | Wtorek | 3 x 5-6 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 1,5 min |

| | | |
|--------------------|--------------|---|
| sierpnia | | między seriami |
| 18 sierpnia | Środa | 45-50min wolno |
| 19 sierpnia | Czwartek | Dzień wolny |
| 20 sierpnia | Piątek | Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80 min i odpoczynku w marszu |
| 21 sierpnia | Sobota | START: bieg na 25 km; 2 min marszu co 6 km; każdy kolejny odcinek powinien być pokonywana szybciej; uwaga – to ma być bieg treningowy – nie ścigamy się aż do ok. 20 km |
| 22 sierpnia | Niedziela | 50 min wolno po miękkim podłożu [albo: 1,5 godz. rower] |
| 23 sierpnia | Poniedziałek | Dzień wolny |
| 24 sierpnia | Wtorek | Wolno 50 min z 4 przyspieszeniami co 8 minut |
| 25 sierpnia | Środa | Rano: 45 min wolno; po południu: 45 min wolno |
| 26 sierpnia | Czwartek | 2 x 6 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 4 min między seriami |
| 27 sierpnia | Piątek | Dzień wolny |
| 28 sierpnia | Sobota | 150 -165 min wolno; co 15-20 min przerwa na 3 min marszu |
| 29 sierpnia | Niedziela | Wolno 30-40 min [albo: 60 min rower] |
| 30 sierpnia | Poniedziałek | Dzień wolny |

Autor: Norrie Williamson