



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 sierpnia	Wtorek	Wolno 50 min z 4 przyspieszeniami co 8 minut
1 września	Środa	Rano: 45 min wolno; po południu: 45 min wolno
2 września	Czwartek	2 x 6 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 4 min między seriami
3 września	Piątek	Dzień wolny
4 września	Sobota	150 -165 min wolno; co 15-20 min przerwa na 3 min marszu
5 września	Niedziela	Wolno 30-40 min [albo: 60 min rower]
6 września	Poniedziałek	Dzień wolny
7 września	Wtorek	2 serie x 5-6 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 90 sek.
8 września	Środa	50 minut wolno
9 września	Czwartek	4-5 x 800 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sek
10 września	Piątek	Dzień wolny
11 września	Sobota	5 x 300m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek
12 września	Niedziela	20 min wolno; 1 minuta marszu; 2 km w tempie maratonu po płaskim; 10 min wolno; 2 km w tempie maratonu; 10-15 min wolno
13 września	Poniedziałek	Dzień wolny
14 września	Wtorek	Rozgrzewka; następnie 1500 metrów na maksa
15 września	Środa	40-60 min wolno
16 września	Czwartek	Zbiegi 5 x 300m z zachowaniem odpowiedniej techniki biegu

17 września	Piątek	Dzień wolny
18 września	Sobota	60-70 min bardzo wolno
19 września	Niedziela	2 x 5 x 100m na przerwie 50 sek między powtórzeniami I 5 min między seriami
20 września	Poniedziałek	Dzień wolny
21 września	Wtorek	45 min wolno
22 września	Środa	6 x 300m w tempie biegu na 10 km na przerwie 1,5 min
23 września	Czwartek	Dzień wolny
24 września	Piątek	Dzień wolny
25 września	Sobota	20-30 min wolno z 2-3 przebiezkami po 60-80 m; odpoczynek w marszu
26 września	Niedziela	START
27 września	Poniedziałek	Spacer albo trucht 30 minut
28 września	Wtorek	Przerwa od biegania minimum dwa tygodnie; ew. w tym czasie można 2-3 razy w tygodniu pójść na pływalnię lub na rower

Autor: Norrie Williamson