



## TRENING DO MARATONU

**Plany treningowe na sierpień opracowali:  
Małgorzata Sobańska i Piotr Mańkowski**

**Kolejny wakacyjny miesiąc. W dalszym ciągu utrzymujemy 5 treningów w tygodniu. Dochodzą treningi siły biegowej (SB), czyli ćwiczenia siły dynamicznej, kształtujące równocześnie prawidłową technikę biegu. Zwracamy szczególną uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń.**

### **Tydzień 2-8 sierpnia**

Poniedziałek: 8-10 km + BPG (bieg pod górkę) - 10 x 150 metrów, powrót w truchcie na miejsce startu

Środa: 2 km truchtu (rozgrzewka) + 6 km w II zakresie (tętno 150-170 uderzeń) + 2 km truchtu

Piątek: 12 km rozbieganie + sprawność siłowa (mięśnie brzucha, grzbietu, rąk)

Sobota: zabawa biegowa – 10 x (1 minuta szybciej + 1 minuta trucht) – razem ok. 10-12 km

Niedziela: 18-20 km bardzo spokojnie

### **Tydzień 9-15 sierpnia**

Poniedziałek: 8-10 km + SB (siła biegowa) - 10 x 100 metrów (wieloskoki, skipy, podskoki), powrót w truchcie na miejsce startu

Środa: 2 km truchtu (rozgrzewka) + 6-8 km w II zakresie (tętno 150-170 uderzeń) + 2 km truchtu

Piątek: 12-14 km rozbieganie + sprawność siłowa (mięśnie brzucha, grzbietu, rąk)

Sobota: zabawa biegowa – 6-8 x (2 minuty szybciej + 2 minuty trucht) – razem ok. 12-14 km

Niedziela: 20 km spokojne rozbieganie

### **Tydzień 16-22 sierpnia**

Poniedziałek: 12 km + sprawność siłowa (brzuch, grzbiet, ręce, nogi) – wykonujemy o połowę mniej powtórzeń niż zwykle

Środa: 12 km rozbiegania + 10 x 100 metrów rytmów (przyspieszenia na ok. 70-80% możliwości) + 100 m przerwy w truchcie

Piątek: rozruch – 4 km truchtu + ćwiczenia rozciągające

Sobota: start 25 km (uwaga – rozłóż dobrze siły i zacznij z umiarkowaną prędkością)

### **Tydzień 23-29 sierpnia**

Poniedziałek: 16 km spokojnie + ćwiczenia rozciągające

Środa: 10 km + SB (siła biegowa) 10 x 100 m (skipy, wieloskoki, podskoki), powrót w miejsce startu w truchcie

Piątek: 4 km truchtu + 10 x 200 m (szybko – na 80% możliwości) + przerwa 200 metrów w truchcie; na koniec 2 km truchtu

Sobota: 12 km + sprawność siłowa (mięśnie brzucha, grzbietu, rąk, nóg)

Niedziela: 22-25 km bardzo spokojnie