



## TRENING DO MARATONU

**CEL: ukończenie**

**Plany treningowe na wrzesień**

**Opracowali: Małgorzata Sobańska i Piotr Mańkowski**

**Wchodzimy w ostatnią fazę przygotowań do Maratonu Warszawskiego. Jeszcze jeden tydzień z pięcioma jednostkami treningowymi, a potem ze względu na to, że większość z Was pracuje już "pełną parą", a także dlatego, że maraton już blisko – przechodzimy do czterech jednostek treningowych tygodniowo. Przez ostatnie dwa tygodnie przedstartowe łapiemy tzw. „luzy”. Organizm musi przystąpić do tego krańcowego wysiłku świeży i wypoczęty.**

### **Tydzień 31 sierpnia – 6 września**

Poniedziałek: OWB1 (rozbieganie) – 10 km + siła biegowa 10x100 metrów (podskoki, skipy, wieloskoki – patrz film „Siła biegowa” w dziale „Trening” [pod planami treningowymi])

Środa: 3 km truchtu + zabawa biegowa\* (1'-1'-2'-2'-3'-2'-2'-1'-1' na przerwie 2 minuty w truchcie między odcinkami) + 3 km truchtu na koniec

Piątek: OWB1 – 12 km + ćwiczenia na mięśnie brzucha, grzbietu i rąk (łącznie ok. 200 powtórzeń)

Sobota: 3 km truchtu + OWB2 (2x4 km przy tętnie ok. 160-165; przerwa 6-7 min. w truchcie) + 2 km truchtu na koniec

Niedziela: OWB1 – 20 km

### **Tydzień 7-13 września**

Wtorek: OWB1 – 10km + siła biegowa 10 x 100 m biegu pod górę (dynamicznie!)

Czwartek: OWB1 – 15 km + ćwiczenia rozciągające

Sobota: OWB1 – 14 km, w tym zabawa biegowa 5x3' z przerwą w truchcie 2 min

Niedziela: OWB1 – 25 km

### **Tydzień 14-20 września**

Wtorek: OWB1 – 12-15 km + sprawność siłowa SPR siłowa - ćwiczenia na mięśnie brzucha, grzbietu i rąk (łącznie ok. 250 powtórzeń)

Czwartek: 3 km truchtu + OWB2 6 km + 10 x 100 m rytmy\*\* + 3 km trucht

Sobota: OWB1 – 8 km + siła biegowa 10x100 metrów biegu pod górkę

Niedziela: OWB1 – 18-20 km

### **Tydzień 21-27 września**

Wtorek: OWB1 – 10 km + dużo rozciągania

Czwartek: 3 km truchtu – 6x1' z przerwą 1' w truchcie – 3 km truchtu

Sobota: rozruch 4-5km + dużo rozciągania + 2-3 x 100 m rytmy

Niedziela: GODZINA ZERO. Dajmy z siebie wszystko (pamiętając o dobrym rozłożeniu sił – przez pierwsze kilometry trzeba biec spokojnie!), pokonajmy bariery naszego organizmu, nasze słabości i kryzysy na trasie! Powodzenia!

\* **Zabawa biegowa (ZB)** – forma kształtowania wytrzymałości specjalnej właściwej dla biegów długodystansowych; odcinek biegamy na własne wyczucie tak, żeby przerwa wystarczyła na uspokojenie oddechu. Na przykład: biegniemy dość żywo 30 sek. i przechodzimy do bardzo swobodnego truchtu, po czym z truchtu przechodzimy do następnego odcinka biegu. W zabawie biegowej określony jest czas trwania wysiłku i przerwy, ale nie jest powiedziane ile mamy w tym czasie przebiec - to regulujemy własnym samopoczuciem. Stąd nazwa: zabawa.

\*\* **Rytmy, przebieżki** – biegasz rytmicznym, skróconym krokiem, ale nie przesadnie