

31. Maraton Warszawski

27 września 2009



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

Dzień, 2009		Czas: 3.00	Czas. 4.00
27 czerwca	Sobota	Start – bieg na 15 km	Start – bieg na 15 km; przebiegnij 3 km w tempie biegu maratońskiego, potem wedle samopoczucia, ale koniecznie zrób 1-minutowe przerwy na marsz na 5 i 10 km
28 czerwca	Niedziela	60-70 min wolno [albo: rower 2 godz.]	60-70 min wolno [albo: rower 1,5-2 godz.]
29 czerwca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
30 czerwca	Wtorek	45-50 min wolno z 3 seriami przyspieszeń w odstępach 6 minut	6-8 x 400 w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sek
1 lipca	Środa	Rano: 50 min wolno; po południu: 40 min wolno z przyspieszeniami 45 sek co 10 minut	Rano: 40 min wolno; po południu: 30 min wolno
2 lipca	Czwartek	Rano: 30 min; po południu: 6 x 600m zbiegu w tempie biegu na 5km; powrót na górę truchtem lub marszem	Zbiegi: 5 x 600 szybko z zachowaniem odpowiedniej techniki; powrót na start truchtem
3 lipca	Piątek	Wolno 35 min [albo: pływanie 1 km z interwałami]	30-35 wolno [albo: 1 km pływanie]
4 lipca	Sobota	7 x 1200 w tempie biegu na 10km z przerwą 90-120 sek	20 min wolno; 8 km w tempie biegu maratońskiego; 15 min wolno; 5 km w tempie biegu maratońskiego; 30 min wolno – co 25 minut przerwa na marsz 1 minuta
5 lipca	Niedziela	90-100 min wolno [albo: 2,5-3 godz. rower]	12 x 300 w tempie biegu na 5km z przerwą 90 sek
6 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
7 lipca	Wtorek	Rano: 30-40 min; po południu: 10 okrążeń 30-sekundowych bez przerwy	Podbiegi 3 x 5 x 35 sekund na przerwie 3-4 minuty między seriami
8 lipca	Środa	70-80 min wolno	70 min wolno, ale z przyspieszeniami 30-40 sek co 15 minut
9 lipca	Czwartek	Podbiegi 4x4 x 35 sek na przerwie	Rano: 40 min; po południu: 5 x 500 zbiegu;

		4 minuty między seriami	powrót w truchcie
10 lipca	Piątek	Wolno 35 min [albo: 1-2km pływania]	Dzień wolny
11 lipca	Sobota	5 x (600m w tempie biegu na 5km; 30 sek odpoczynku; 200 m w tempie biegu na 3km) 2-3 minuty przerwy między seriami	2 serie x 4 x 1000 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 90-120 sek 10 min truchtu/marszu między seriami
12 lipca	Niedziela	20 min wolno; 7 km w tempie biegu maratońskiego; 10 min wolno; 3 km w tempie biegu maratońskiego; 15 min wolno	90-110 minut wolno z przerwą na marsz 1-2 min co 30 minut
13 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
14 lipca	Wtorek	Rano: 40 min wolno; po południu: 2 x 6 okrążeń sesji 30-sekundowej z przerwami 2 minuty	Rano: 30 min; po południu: 10 okrążeń 30-sekundowych bez przerwy
15 lipca	Środa	20 min wolno; 6 km w tempie biegu maratońskiego; 20-25 min wolno	Rano: 40 min wolno; po południu 45 min wolno
16 lipca	Czwartek	10 x 300 w tempie biegu na 5km na przerwie maks. 90 sek	2 x 6-8 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami 3 między seriami
17 lipca	Piątek	Wolno 35 min [albo: 90 min rower, ew. 2 km pływanie]	30-35 min wolno [albo: pływanie 1 km]
18 lipca	Sobota	6 x 1200 w tempie biegu na 10km z przerwą 2 min	20 min wolno; 8 km w tempie biegu maratońskiego; 10 min wolno; 5 km w tempie biegu maratońskiego; 10 min wolno; 2 km w tempie biegu maratońskiego; 15 min wolno
19 lipca	Niedziela	110 min wolno	70 min wolno [albo: rower 2-3 godz.]
20 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
21 lipca	Wtorek	Rano: 40 min wolno; po południu: 2 x 5 x 300 m w tempie biegu na 5km z przerwą 90 sek między powtórzeniami i 4 min między seriami	6 x 800 w tempie biegu na 10 km z przerwą 2 minuty
22 lipca	Środa	50-60 minut wolno z 2-3 przyspieszeniami i przerwą 8 minut między seriami	50 min wolno z 3 seriami przyspieszeń na przerwie 10 min między seriami
23 lipca	Czwartek	Dzień wolny	Dzień wolny
24 lipca	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 80-120 min i odpoczynku w marszu	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80 min i odpoczynku w marszu
25 lipca	Sobota	START – bieg na 20km -	START – bieg na 20km; na 7 14 km proponuję spróbować 90 sekund marszu
26 lipca	Niedziela	60-70 min wolno [albo: 2 godz. rower]	60-70 min wolno [albo: 2 godz. rower]
27 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
28 lipca	Wtorek	Rano: 45 min wolno; po południu: 12 okrążeń sesji 30-sekundowej bez przerwy	Zbiegi 8 x 600 z zachowaniem szybkości techniki; powrót truchtem
29 lipca	Środa	70-80 wolno	Rano: 45 min wolno; po południu: 45 min wolno

30 lipca	Czwartek	Podbiegi 4 x 5 x 35 sek na przerwie 4 minuty między seriami	Rano: 30 min wolno; po południu: 4 x 1200 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 2 min
31 lipca	Piątek	Wolno 35 min	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson