

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		Cel: czas 5.00
27 czerwca	Sobota	Start – bieg na 15 km; biegnij do każdego punktu z wodą, tam przejdź 2 minuty i wróć do biegu; po 10 km bieg wedle samopoczucia
28 czerwca	Niedziela	40-50 min wolno [albo: rower 1,5 godz.]
29 czerwca	Poniedziałek	Dzień wolny
30 czerwca	Wtorek	Podbiegi 5-6 x 3 x 35 sek z przerwą 4 minuty między seriami
1 lipca	Środa	60-70 minut wolno
2 lipca	Czwartek	Zbiegi: 6 x 400 szybko z zachowaniem odpowiedniej techniki; powrót na start truchtem
3 lipca	Piątek	Dzień wolny
4 lipca	Sobota	20 min wolno; marsz 2 min; 40-45 min w tempie biegu maratońskiego; marsz 2 min; 15 min wolno; 2 min marszu; 15-20 minut wolno
5 lipca	Niedziela	Wolno 45-55 min z przerwą 30 sekund i przyspieszeniami co 15 minut
6 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny
7 lipca	Wtorek	12 okrążeń 30-sekundowych bez przerwy
8 lipca	Środa	60 wolno
9 lipca	Czwartek	8-10 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek
10 lipca	Piątek	Dzień wolny
11 lipca	Sobota	5 x 800 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 2 minuty
12 lipca	Niedziela	90-100 min wolno z przerwą 3 min na marsz co 20 minut
13 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny
14 lipca	Wtorek	Zbiegi: 6 x 500 m z zachowaniem szybkości i techniki; powrót w truchcie
15 lipca	Środa	60 min wolno
16 lipca	Czwartek	Wolno 45 min z przyspieszeniami 30 sek co 15 minut
17 lipca	Piątek	Dzień wolny

18 lipca	Sobota	120 - 130 min wolno z przerwą 3-min na marsz co 20 minut
19 lipca	Niedziela	4 x 4 x 300m w tempie biegu na 5km z przerwą 90 sek między powtórzeniami i 4 min między seriami
20 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny
21 lipca	Wtorek	12 okrążeń sesji 30-minutowej bez przerwy
22 lipca	Środa	45 min wolno z 2 przyspieszeniami i 10-minutową przerwą między nimi
23 lipca	Czwartek	Dzień wolny
24 lipca	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80 min i odpoczynku w marszu
25 lipca	Sobota	START – bieg na 20km; 1 minuta marszu co 5 km; staramy się, by każda kolejna "piątka" była szybsza od poprzedniej
26 lipca	Niedziela	50-60 min wolno [albo: 1-1,5 godz. rower]
27 lipca	Poniedziałek	Dzień wolny
28 lipca	Wtorek	Podbiegi 5 x 3 x 35 sek z przerwą 3 minuty między seriami
29 lipca	Środa	Rano: 40-45 min wolno; po południu: 30-40 min wolno
30 lipca	Czwartek	5-6 x 1000 m w tempie biegu na 10 km pace na przerwie 2 minuty
31 lipca	Piątek	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson