

# 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
28 kwietnia	Wtorek	Dzień wolny	Dzień wolny
29 kwietnia	Środa	20 min trucht; podbiegi 5 x 3 x 35 sekund z przerwą 3 minuty; 15 minut lekko	20 min trucht; podbiegi 3 x 3 x 35 sekund z przerwą 3 minuty; 10-15 minut lekko
30 kwietnia	Czwartek	60-70 minut wolno	50-60 minut wolno
1 maja	Piątek	3 x 5 x 200m w tempie biegu na 3 km z przerwą 70 sekund i 3-minutową przerwą między seriami	3 x 4 x 300m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund i 3-minutową przerwą między seriami
2 maja	Sobota	35 min wolno	35 min wolno
3 maja	Niedziela	90 – 100 min długiego, wolnego wybiegania	80-90 min długiego, wolnego wybiegania
4 maja	Poniedziałek	Sesja 30-sekundowa – 8-10 okrążeń bez przerwy	Sesja 30-sekundowa – 6-8 okrążeń bez przerwy
5 maja	Wtorek	Dzień wolny	Dzień wolny
6 maja	Środa	5 x 600m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund	6 x 300m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund
7 maja	Czwartek	50-60 minut wolno	40 minute wolno [ew: rower 80-90 minut]
8 maja	Piątek	4 x 5 x 200m w tempie biegu na 3 km z przerwą 70 sekund i 3-minutową przerwą między seriami	4 x 4 x 300m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund i 3-minutową przerwą między seriami
9 maja	Sobota	35 min wolno	35 min wolno
10 maja	Niedziela	90 – 100 min długiego, wolnego wybiegania	80-90 min długiego, wolnego wybiegania
11 maja	Poniedziałek	Sesja 30-sekundowa – 8-10 okrążeń	Sesja 30-sekundowa – 6-8 okrążeń

		bez przerwy	bez przerwy
12 maja	Wtorek	Dzień wolny	Dzień wolny
13 maja	Środa	50 min wolno z przyspieszeniami 30-sekundowymi co 15 minut	45 min wolno, 2 x rytmy (opis w tekście) z przerwą 10 minut
14 maja	Czwartek	70 minut wolno	60-70 min wolno
15 maja	Piątek	20 min trucht; podbiegi 3 x 4 x 35 sekund z przerwą 3 minuty; 15 minut lekko	2 x 4 x 400m w tempie biegu na 5 km z przerwą 70-90 sek i 4 minutami między powtórzeniami
16 maja	Sobota	35 minut wolno	Dzień wolny
17 maja	Niedziela	5-6 x 1000 w tempie biegu na 10 km z przerwą 90 sekund	Wolno 20 minut; 5km w tempie maratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie maratonu; 15 minut wolno
18 maja	Poniedziałek	100 - 110 minut wolno	Sesja 30-sekundowa: 2 x 4 okrążenia z przerwą 90 sekund między powtórzeniami
19 maja	Wtorek	Dzień wolny	Dzień wolny
20 maja	Środa	Sesja 30-sekundowa - 12 okrążeń	3 x 1200 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 90-120 sekund
21 maja	Czwartek	75 min wolno z przyspieszeniami 30 sek co 15 minut	60 minut wolno z 3 seriami rytmów (opis w tekście) z przerwą 10 minut między seriami rytmów
22 maja	Piątek	4 x 1200 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 90-120 sekund	Podbiegi 3 x 4 x 35 sek z przerwą 3-4 min między powtórzeniami
23 maja	Sobota	35 minut wolno [ew: 70 minut rower]	30-35 min wolno
24 maja	Niedziela	8 x 600 m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund	10 x 400 m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund (lub krótszą)
25 maja	Poniedziałek	20 min wolno; 8km w tempie maratonu; 10 min wolno; 4km w tempie maratonu; 15 min wolno	90-100 minut wolno; co 30 minut 1 minuta marszu
26 maja	Wtorek	Dzień wolny	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson