

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
28 kwietnia	Wtorek	Dzień wolny
29 kwietnia	Środa	20 min trucht; podbiegi 3 x 3 x 35 sekund z przerwą 4 minuty; 10-15 minut lekko
30 kwietnia	Czwartek	50-60 minut wolno
1 maja	Piątek	8-10 x 200m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund
2 maja	Sobota	Dzień wolny
3 maja	Niedziela	75-80 min długiego, wolnego wybiegania
4 maja	Poniedziałek	Sesja 30-sekundowa: 2 x 4 okrążenia bez przerwy z przerwą 90 sekund między powtórzeniami
5 maja	Wtorek	Dzień wolny
6 maja	Środa	5 x 200m w tempie biegu na 3 km z przerwą 90 sekund
7 maja	Czwartek	30-40 minute wolno [ew: rower 80 -90 minut]
8 maja	Piątek	10-12 x 200m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund
9 maja	Sobota	Dzień wolny
10 maja	Niedziela	75-80 min długiego, wolnego wybiegania
11 maja	Poniedziałek	Sesja 30-sekundowa: 3 x 4 okrążenia bez przerwy z przerwą 90 sekund między powtórzeniami
12 maja	Wtorek	Dzień wolny

13 maja	Środa	20 min trucht; podbiegi 3 x 4 x 35 sekund z przerwą 4 minuty; 10-15 minut lekko
14 maja	Czwartek	Dzień wolny
15 maja	Piątek	2 x 5 x 300m w tempie biegu na 5 km z przerwą 70-90 sek i 3-4 minutami między powtórzeniami
16 maja	Sobota	30 minut wolno [ew: 60 minut rower]
17 maja	Niedziela	Dzień wolny
18 maja	Poniedziałek	20 minut wolno; 1 minuta marszu; 30 minut w tempie maratonu; 1 minuta marszu; 10 minut wolno; 1 minuta marszu; 15 minut w tempie maratonu; 1 minuta marszu; 15 minut wolno
19 maja	Wtorek	Dzień wolny
20 maja	Środa	Podbiegi 3 x 4 x 35 sek z przerwą 4 min między powtórzeniami
21 maja	Czwartek	45-50 minut wolno z 2 seriami rytmów (opis w tekście) z przerwą 10 minut między seriami rytmów
22 maja	Piątek	4 x 800 m w tempie biegu na 10 km z przerwą 90 sekund
23 maja	Sobota	Dzień wolny
24 maja	Niedziela	40 minut wolno
25 maja	Poniedziałek	80-90 minut wolno
26 maja	Wtorek	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson