

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
23 marca	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny
24 marca	Wtorek	45 minut wolno z 30-sekundowym przyspieszeniem co 15 minut	40 minut wolno, with 30-sekundowym przyspieszeniem co 15 minut
25 marca	Środa	60 minut wolno	50-60 minut w tempie biegu długiego
26 marca	Czwartek	20 minut rozgrzewka; podbiegi 3 x 3 x 35 sekund z 3-minutową przerwą pomiędzy seriami; 20 minut wolno	30 minut rozgrzewka; 3 x 45 sekund przyspieszenia z minutowym marszem; 15-20 minut wolno
27 marca	Piątek	rozruchanie 35 minut	dzień wolny
28 marca	Sobota	70-80 minut wolno	20 minut rozgrzewka; podbiegi 3 x 3 x 35 sekund z 4-minutową przerwą pomiędzy seriami; 15 minut wolno
29 marca	Niedziela	Bieżnia - 2 serie 5 x 300m w tempie 5km z 90-sekundową przerwą między powtórzeniami i 3-minutową przerwą między seriami	60-75 minut w tempie biegu długiego
30 marca	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny
31 marca	Wtorek	20 minut rozgrzewka; 4 km w tempie maratonu; 20 minut schłodzenie	Bieżnia - 3 serie x 3 x 300m w tempie biegu na 5km z 90-sekundową przerwą między powtórzeniami i 3-minutową przerwą między seriami
1 kwietnia	Środa	50-60 minut w tempie biegu długiego	50-60 minut w tempie biegu długiego
2 kwietnia	Czwartek	Sesje 30-sekundowe – 6-7 okrążeń bez przerwy	Sesje 30-sekundowe – 5 okrążeń bez przerwy
3 kwietnia	Piątek	rozruchanie 35 minut	dzień wolny

4 kwietnia	Sobota	45-50 minut wolno z 30[-sekundowymi przyspieszeniami co 10 minut	75 minut w tempie biegu długiego
5 kwietnia	Niedziela	80 minut wolno	30-40 minut wolno
6 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny
7 kwietnia	Wtorek	20 minut rozgrzewki; podbiegi 3 x 4 x 35 sekund z 4-minutową przerwą między seriami; 15 minut schłodzenia	Bieżnia; 6 x 500m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund
8 kwietnia	Środa	60 minut w tempie biegu długiego	60 minut w tempie biegu długiego
9 kwietnia	Czwartek		40 minut wolno, z 30-sekundowym przyspieszeniem co 10 minut
10 kwietnia	Piątek	35 minut wolno	35 minut wolno
11 kwietnia	Sobota	4 x 1000 w tempie biegu na 10 km z przerwą 90 sekund	Bieżnia; 4 x 1000w tempie biegu na 10 km z przerwą 90 sekund
12 kwietnia	Niedziela	90 minut w tempie biegu długiego	80-90 minut w tempie biegu długiego
13 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny
14 kwietnia	Wtorek	40 minut wolno z 30-sekundowym przyspieszeniem co 10 minut	20 minut rozgrzewki; podbiegi 4 x 3 x 35 sekund z 4-minutową przerwą między seriami; 15 minut schłodzenia
15 kwietnia	Środa	70 minut wolno	60-65 minut w tempie biegu długiego
16 kwietnia	Czwartek	20 minut rozgrzewki; podbiegi 3 x 4 x 35 sekund z 3-minutową przerwą między seriami; 15 minut schłodzenia	Sesje 30-sekundowe – próbujemy wykonać 8 okrążeń bez przerwy
17 kwietnia	Piątek	rozbieganie 35 minut	dzień wolny
18 kwietnia	Sobota	50 minut wolno	4-5 x 1200 w tempie biegu na 10 km z przerwą 90-120 sekund
19 kwietnia	Niedziela	80 -90 minut w tempie biegu długiego – najlepiej w terenie	80 minut w tempie biegu długiego
20 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny
21 kwietnia	Wtorek	Bieżnia; 8 x 400 w tempie biegu na 10 km z przerwą 70-90 sekund	Bieżnia; 2 x 6 x 300 w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund między powtórzeniami I 3-4 minuty między seriami
22 kwietnia	Środa	75 min wolno z 30-sekundowym przyspieszeniem co 15 minut	60 - 65 minut w tempie biegu długiego
23 kwietnia	Czwartek	Sesja 30-sekundowa – wykonujemy 2 serie po 5 okrążeń bez przerwy z 90-sekundową przerwą między seriami	45 minut wolno z 45-sekundowym przyspieszeniem co 10 minut
24 kwietnia	Piątek	rozbieganie 35 minut	30-35 minut wolno
25 kwietnia	Sobota	5-6 x 600 w tempie biegu na 5 km z przerwą 70-90 sekund	20 min rozgrzewka; 5 km w tempie maratonu; 10 minut w truchcie; 3 km w tempie maratonu; 15 minut schłodzenia

26 kwietnia	Niedziela	20 min rozgrzewki; 5km w tempie maratonu; 10 minut wolno; 3 km w tempie maratonu; 15 minut schłodzenia	45-50 minut w tempie biegu długiego
27 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny

Autor: Norrie Williamson