

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
23 marca	Poniedziałek	dzień wolny
24 marca	Wtorek	40 minut wolno
25 marca	Środa	50 minut w tempie biegu długiego
26 marca	Czwartek	20 minut rozgrzewka; 4 x 30 sekund przyspieszenia z minutowym marszem; 15 minut wolno
27 marca	Piątek	dzień wolny
28 marca	Sobota	15 minut rozgrzewka; podbiegi 2 x 3 x 35 sekund z 4-minutową przerwą pomiędzy seriami; 15 minut wolno
29 marca	Niedziela	60 minut w tempie biegu długiego
30 marca	Poniedziałek	dzień wolny
31 marca	Wtorek	45 minut wolno z 30-sekundowym przyspieszeniem co 15 minut oraz 1 minutą marszu
1 kwietnia	Środa	50-60 minut w tempie biegu długiego
2 kwietnia	Czwartek	40 minut wolno
3 kwietnia	Piątek	dzień wolny
4 kwietnia	Sobota	Bieżnia - 3 serie x 3 x 300m w tempie biegu na 10 km z 90-sekundową przerwą między powtórzeniami i 4-minutową między seriami
5 kwietnia	Niedziela	60-70 minut w tempie biegu długiego
6 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny
7 kwietnia	Wtorek	15 minut rozgrzewki; podbiegi 2 x 3 x 35 sekund z 4-minutową przerwą między seriami; 15 minut schłodzenia
8 kwietnia	Środa	50-60 minut w tempie biegu długiego
9 kwietnia	Czwartek	40 minut wolno
10 kwietnia	Piątek	dzień wolny
11 kwietnia	Sobota	Sesje 30-sekundowe; próbujemy wykonać 4-5 okrążeń bez przerwy

12 kwietnia	Niedziela	Wolno 70 minut w tempie biegu długiego; co 30 minut przerwa na marsz 2 minuty
13 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny
14 kwietnia	Wtorek	15 minut rozgrzewki; podbiegi 3 x 3 x 35 sekund z 4-minutową przerwą między seriami; 15 minut schłodzenia
15 kwietnia	Środa	40 minut wolno
16 kwietnia	Czwartek	60-65 minut w tempie biegu długiego
17 kwietnia	Piątek	dzień wolny
18 kwietnia	Sobota	Bieżnia; 6-8 x 400m w tempie biegu na 10 km z przerwą 90 sekund
19 kwietnia	Niedziela	70 minut w tempie biegu długiego
20 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny
21 kwietnia	Wtorek	Sesja 30-sekundowa; próbujemy wykonać 7-8 okrążeń
22 kwietnia	Środa	45 minut wolno
23 kwietnia	Czwartek	50 minut z 30-sekundowym przyspieszeniem co 15 minut
24 kwietnia	Piątek	dzień wolny
25 kwietnia	Sobota	20 minut rozgrzewka, 1 minuta marszu; 20 minut w tempie maratonu; 1 minuta marszu; 10 minut w truchcie; 1 minuta marszu; 10 minut w tempie maratonu; 1 minuta w marszu; 15 minut schłodzenia
26 kwietnia	Niedziela	35-45 minut w tempie biegu długiego
27 kwietnia	Poniedziałek	dzień wolny

Autor: Norrie Williamson