

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
1 sierpnia	Sobota	5 x (600m w tempie biegu na 5 km; 40 sek odpoczynku; 200 m w tempie biegu na 3 km) na przerwie 2-3 minuty między seriami	8 x 500m w tempie biegu na 5 km na przerwie nie dłuższej niż 90 sek
2 sierpnia	Niedziela	120 min wolno, z czego środkowe 10 km w tempie maratonu	120-140 min w tempie biegu długiego i przerwą na 2 min. marszu co 25 min. [albo: 3 godz. rower]
3 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
4 sierpnia	Wtorek	Rano: 40 min wolno; po południu: rozgrzewka; 5 km w tempie biegu na 15 km; schłodzenie 20 min	Rano: 40 min wolno; po południu: 3 x 5 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 90 sekund między seriami
5 sierpnia	Środa	Rano: 50 min wolno; po południu: 40 min wolno z przyspieszeniami 45 sek co 10 min.	75-80 min wolno; środkowe 5 km w tempie maratonu
6 sierpnia	Czwartek	Zbiegi: 8 x 600 w tempie biegu na 5km pace; powrót truchtem (patrz tekst)	Rano: 40 min; po południu: podbiegi 5 x 3 x 35 sek na przerwie 3 min.
7 sierpnia	Piątek	Wolno 35 mins [albo: pływanie 2km]	35-40 min wolno [albo: pływanie 1-2 km]
8 sierpnia	Sobota	6-8 x 1200 w tempie biegu na 10 km na przerwie 2 min	20 min wolno; 9 km w tempie maratonu; 10 min wolno; 3 km w tempie maratonu; 20 min wolno
9 sierpnia	Niedziela	150 min wolno	4 x 4 x 200m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami i 3 min między seriami
10 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
11 sierpnia	Wtorek	Rano: 45 min wolno; po południu: 3 x 4 x 35 sek podbiegów na przerwie 4 min między seriami	8-10 x 500m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek
12 sierpnia	Środa	75 min wolno	Rano: 40 min wolno; po południu: 45 min z przyspieszeniami 45 sek co 15 min
13 sierpnia	Czwartek	Rano: 45 min wolno; po południu	Rano: 40 min wolno; po południu: 4-5 x

		3 x 5 x 200 w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami 4 min między seriami	1200 w tempie biegu na 10 km na przerwie 2 min
14 sierpnia	Piątek	Wolno 35 min	35-40 min Wolno
15 sierpnia	Sobota	70-80 min wolno	4 x (800m w tempie biegu na 10 km + 1 min wolno + 200 m w tempie biegu na 5 km) na przerwie 3 min
16 sierpnia	Niedziela	20 min wolno; 8 km w tempie maratonu; 10 min wolno; 5 km w tempie maratonu; 10 min wolno; 3 km w tempie maratonu; 15-20 min wolno	150-160 min wolno z przerwami na 2 min marszu co 20-25 min
17 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
18 sierpnia	Wtorek	Rano: 40 min wolno; po południu: 10 x 400m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek	Rano: 40 min wolno; po południu: 2 x 6 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 2 min między seriami
19 sierpnia	Środa	Rano: 50 min wolno; po południu: 40 min wolno z przyspieszeniami 45 sek co 10 min	50 min wolno z 2-3 przyspieszeniami co 8 min
20 sierpnia	Czwartek	Dzień wolny	Dzień wolny
21 sierpnia	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 80-120 min i odpoczynku w marszu	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80 min i odpoczynku w marszu
22 sierpnia	Sobota	START: bieg na 25 km; pierwsze 3 km wolno, potem 10 km w tempie maratonu, końcówka – wedle uznania	START: bieg na 25 km; początek wolno – 90-sek. Przerwy na marsz co 8 km; każdy kolejny odcinek powinien być pokonywana szybciej
23 sierpnia	Niedziela	60 min wolno po miękkim podłożu [albo: 2 godz. rower]	Dzień wolny
24 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny	50-60 min wolno
25 sierpnia	Wtorek	Rano: wolno 40 min; po południu: 40 min wolno z przyspieszeniami 30 sek co 10 min	3 x 4 okrążenia sesji 30-sekundowej na przerwie 60 sekund między seriami
26 sierpnia	Środa	2 x 7 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 60-75 sek	Rano: 50 min wolno; po południu: 30 min wolno
27 sierpnia	Czwartek	Rano: 50 min wolno; po południu: 40 min wolno z przyspieszeniami 45 sek co 10 min	Rano: 30 min wolno; po południu: podbiegi 4 x 3 x 35 sek na przerwie 4 min między seriami
28 sierpnia	Piątek	Wolno 35 min	35-40 min wolno
29 sierpnia	Sobota	120 min wolno; środkowe 5 km w tempie biegu maratońskiego	120 min wolno
30 sierpnia	Niedziela	3 x 5 x 100m na przerwach 40 sek między powtórzeniami 3 min między seriami	60-70 min wolno [albo: 2-3 godz. rower]
31 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson