

# 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
1 sierpnia	Sobota	12-14 okrążeń sesji 30-sekundowej
2 sierpnia	Niedziela	90-100 min wolno z przerwami 3 minuty na marsz co 20-25 min
3 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny
4 sierpnia	Wtorek	3 x 4 x 300 w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami i 3-4 min między seriami
5 sierpnia	Środa	Rano: 45 min wolno, w tym 2 przyspieszenia na przerwie 10 min; po południu: 45 min wolno
6 sierpnia	Czwartek	Wolno 50 min z przerwami na marsz
7 sierpnia	Piątek	Dzień wolny
8 sierpnia	Sobota	20 min wolno; 2 min marszu; 30 min w tempie maratonu; 2 min marszu; 15 min wolno; 30 minut w tempie maratonu; 2 min marszu; 20 min wolno
9 sierpnia	Niedziela	Wolno 50-60 min [albo: 90 min rower]
10 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny
11 sierpnia	Wtorek	Zbiegi: 6 x 600 z zachowaniem szybkości i techniki; powrót truchtem
12 sierpnia	Środa	70 min wolno z przyspieszeniami 30 sek co 20 min
13 sierpnia	Czwartek	Rano: 30 min; po południu: podbiegi 3 x 5 x 35 sek na przerwie 4 min
14 sierpnia	Piątek	Dzień wolny
15 sierpnia	Sobota	4-5 x 800 w tempie biegu na 10 km na przerwie 1,5-2 min
16 sierpnia	Niedziela	130-150 min wolno z przerwami na 3 min marszu co 20 min
17 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny
18 sierpnia	Wtorek	3 x 5-6 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 1,5 min między seriami
19 sierpnia	Środa	45-50min wolno
20 sierpnia	Czwartek	Dzień wolny
21 sierpnia	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80 min i odpoczynku w marszu

22 sierpnia	Sobota	START: bieg na 25 km; 2 min marszu co 6 km; każdy kolejny odcinek powinien być pokonywana szybciej; uwaga – to ma być bieg treningowy – nie ścigamy się aż do ok. 20 km
23 sierpnia	Niedziela	50 min wolno po miękkim podłożu [albo: 1,5 godz. rower]
24 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny
25 sierpnia	Wtorek	Wolno 50 mins z 4 przyspieszeniami co 8 minut
26 sierpnia	Środa	Rano: 45 min wolno; po południu: 45 min wolno
27 sierpnia	Czwartek	2 x 6 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 4 min między seriami
28 sierpnia	Piątek	Dzień wolny
29 sierpnia	Sobota	150 -165 min wolno; co 15-20 min przerwa na 3 min marszu
30 sierpnia	Niedziela	Wolno 30-40 min [albo: 60 min rower]
31 sierpnia	Poniedziałek	Dzień wolny

Autor: Norrie Williamson