

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 września	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
2 września	Środa	2 x 7 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 60-75 sek	Rano: 50 min wolno; po południu: 30 min wolno
3 września	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
4 września	Piątek	Wolno 35 min	35-40 min wolno
5 września	Sobota	120 min wolno; środkowe 5 km w tempie biegu maratońskiego	120 min wolno
6 września	Niedziela	3 x 5 x 100m na przerwach 40 sek między powtórzeniami I 3 min między seriami	60-70 min wolno [albo: 2-3 godz. rower]
7 września	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
8 września	Wtorek	8 okrążeń sesji 30-sekundowej	4 serie po 4 powtórzenia x 200 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 3 minuty między seriami
9 września	Środa	50 minut wolno	50 minut wolno
10 września	Czwartek	Zbiegi: 6 x 300 w tempie biegu na 3 km; powrót na szczyt w truchcie	4 x (800m w tempie biegu na 10 km; 60 sek przerwy; 200 m w tempie biegu na 5 km) z przerwą 3 minuty między seriami
11 września	Piątek	30 min wolno	Dzień wolny
12 września	Sobota	2 serie po 6 powtórzeń x 200 m w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami I 5 minut między seriami	7 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek

13 września	Niedziela	20 min wolno; 1 minuta marszu; 4-5 km w tempie maratonu po płaskim; 15 min wolno	20 min wolno; 1 minuta marszu; 3 km w tempie maratonu po płaskim; 10 min wolno; 1-2 km w tempie maratonu; 15 min wolno
14 września	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
15 września	Wtorek	Rozgrzewka; następnie 1500 metrów na maksa	Rozgrzewka; następnie 1500 metrów na maksa
16 września	Środa	40-60 min wolno	40-60 min wolno
17 września	Czwartek	Podbiegi 4 x 3 x 35 sekund na przerwie 5 min między seriami	Podbiegi 3 x 3 x 35 sekund na przerwie 3-4 min między seriami
18 września	Piątek	Dzień wolny	Dzień wolny
19 września	Sobota	70-80 min bardzo wolno	70 min bardzo wolno
20 września	Niedziela	3 x 5 x 100 m na przerwie 40 sek między powtórzeniami I 3 min między seriami	3 x 5 x 100m na przerwie 50 sek między powtórzeniami I 4 min między seriami
21 września	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
22 września	Wtorek	45 min wolno z 4 przyspieszeniami po 45 sek; 5 minut odstępu między przyspieszeniami	45 min wolno z 4 przyspieszeniami po 45 sek; 12 minut odstępu między przyspieszeniami
23 września	Środa	4 x 500m w tempie biegu na 10 km na przerwie 2 min	5 x 400m w tempie biegu na 10 km na przerwie 2 min
24 września	Czwartek	wolno 40	30 min bardzo wolno na trawie
25 września	Piątek	Dzień wolny	Dzień wolny
26 września	Sobota	20-30 min wolno z 2-3 przebieżkami po 60-120 m; odpoczynek w marszu	20-30 min wolno z 2-3 przebieżkami po 60-100 m; odpoczynek w marszu
27 września	Niedziela	START	START
28 września	Poniedziałek	Spacer albo trucht 30 minut	Spacer albo trucht 30 minut
29 września	Wtorek	Przerwa od biegania minimum dwa tygodnie; ew. w tym czasie można 2-3 razy w tygodniu pójść na pływalnię lub na rower	Przerwa od biegania minimum dwa tygodnie; ew. w tym czasie można 2-3 razy w tygodniu pójść na pływalnię lub na rower

Autor: Norrie Williamson