

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 września	Wtorek	Wolno 50 min z 4 przyspieszeniami co 8 minut
2 września	Środa	Rano: 45 min wolno; po południu: 45 min wolno
3 września	Czwartek	2 x 6 x 400 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek między powtórzeniami 4 min między seriami
4 września	Piątek	Dzień wolny
5 września	Sobota	150 -165 min wolno; co 15-20 min przerwa na 3 min marszu
6 września	Niedziela	Wolno 30-40 min [albo: 60 min rower]
7 września	Poniedziałek	Dzień wolny
8 września	Wtorek	2 serie x 5-6 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 90 sek.
9 września	Środa	50 minut wolno
10 września	Czwartek	4-5 x 800 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sek
11 września	Piątek	Dzień wolny
12 września	Sobota	5 x 300m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek
13 września	Niedziela	20 min wolno; 1 minuta marszu; 2 km w tempie maratonu po płaskim; 10 min wolno; 2 km w tempie maratonu; 10-15 min wolno
14 września	Poniedziałek	Dzień wolny
15 września	Wtorek	Rozgrzewka; następnie 1500 metrów na maksa
16 września	Środa	40-60 min wolno
17 września	Czwartek	Zbiegi 5 x 300m z zachowaniem odpowiedniej techniki biegu
18 września	Piątek	Dzień wolny
19 września	Sobota	60-70 min bardzo wolno
20 września	Niedziela	2 x 5 x 100m na przerwie 50 sek między powtórzeniami 5 min między seriami
21 września	Poniedziałek	Dzień wolny

22 września	Wtorek	45 min wolno
23 września	Środa	6 x 300m w tempie biegu na 10 km na przerwie 1,5 min
24 września	Czwartek	Dzień wolny
25 września	Piątek	Dzień wolny
26 września	Sobota	20-30 min wolno z 2-3 przebieżkami po 60-80 m; odpoczynek w marszu
27 września	Niedziela	START
28 września	Poniedziałek	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

Autor: Norrie Williamson