

# 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
27 maja	Środa	2 serie po 5 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 60-75 sekund między powtórzeniami	2 serie po 4 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 90 sekund między powtórzeniami
28 maja	Czwartek	40 minut wolno; co 10 minut przyspieszenia 30-sekundowe	40 minut wolno
29 maja	Piątek	Odpoczynek	Odpoczynek
30 maja	Sobota	Wolno 20-30 min z 2-3 przebieżkami 80-120 m (po nich krótka regeneracja w marszu)	Wolno 20-30 min z 2-3 przebieżkami 60-80 m (po nich krótka regeneracja w marszu)
31 maja	Niedziela	Start - 10km	Start - 10km
1 czerwca	Poniedziałek	70-80 minut wolno (albo: 2,5-3 godz. na rowerze)	60 minut wolno (albo: 2,5 godz. na rowerze)
2 czerwca	Wtorek	Odpoczynek	Odpoczynek
3 czerwca	Środa	6 x 600 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	2 x 5 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 75-90 sek. i 2-3 min. między seriami
4 czerwca	Czwartek	60-70 min w tempie biegu długiego	60 minut w tempie biegu długiego
5 czerwca	Piątek	Trening na zboczu (pochyłości) – 5x600 m przy odpowiednio większej szybkości i z zachowaniem odpowiedniej sylwetki; powrót na start w truchcie (szczegóły w tekście)	Trening na zboczu (pochyłości) – 4x500 m przy odpowiednio większej szybkości i z zachowaniem odpowiedniej sylwetki; powrót na start w truchcie (szczegóły w tekście)
6 czerwca	Sobota	35 min wolno (albo: 60-90 min. rower/ pływanie 1-2 km)	35 min wolno (albo: 60-90 min. rower/ pływanie 1-2 km)
7 czerwca	Niedziela	6 x 800 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sek.	3 x 1200 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sek.
8 czerwca	Poniedziałek	100-110 min w tempie biegu długiego [albo: 3 godz. rower]	100-110 min. w tempie biegu długiego z 2-min. Przerwy na marsz co 28 minut (albo: 2,5-3 godz. roweru)
9 czerwca	Wtorek	Odpoczynek	Odpoczynek
10 czerwca	Środa	Sesje 30sekundowe (10-12 powtórzeń bez przerwy)	Sesje 30sekundowe (10-12 powtórzeń bez przerwy)
11 czerwca	Czwartek	75 minut wolno	75 minut wolno z 2 przyspieszeniami na przerwie 10 minut

12 czerwca	Piątek	4 x (600 m w tempie biegu na 5 km; przerwa 40 sek.; 200 m w tempie biegu na 3 km); przerwa między seriami 2-3 minuty	6 x 500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90-sek.
13 czerwca	Sobota	35 min wolno (albo:60-90 min rower/ pływanie 1-2 km)	Odpoczynek
14 czerwca	Niedziela	3 x 6 x 200 m w tempie biegu na 3 km na przerwie 70 sek. między powtórzeniami i 3 min. między seriami	2 x 5 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 75-90 sek. między powtórzeniami i 2-3 min. między seriami
15 czerwca	Poniedziałek	20 minut wolno; 9 km w tempie maratonu (po płaskim); 10 min. w tempie biegu długiego; 4 km w tempie maratonu; 10-20 min. w tempie biegu długiego	20 minut wolno; 1 min. marsz; 10 km w tempie maratonu; 1 min. marsz; 10-20 min. wolno
16 czerwca	Wtorek	Odpoczynek	Odpoczynek
17 czerwca	Środa	8 x 1000 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sek.	
18 czerwca	Czwartek	60-70 minut wolno z 2-3 seriami przyspieszeń i 8 min. wolnego biegu między seriami	60 minut wolno z 2 seriami przyspieszeń i 8 min. wolnego biegu między seriami
19 czerwca	Piątek	Trening na zboczu (pochyłości) – 6x800 m w tempie biegu na 10 km; powrót na start w truchcie	Trening na zboczu (pochyłości) – 5-6x600 m przy odpowiednio większej szybkości i z zachowaniem odpowiedniej sylwetki; powrót na start w truchcie
20 czerwca	Sobota	2 x 3000m w tempie biegu na 10 km z przerwą 5-8 minut na odpoczynek	Bieg długi 110-120 min z przerwami na marsz 1-2 minuty co 25-30 minut [albo: rower 3 godz.]
21 czerwca	Niedziela	120-130 min wolno [albo: rower 2-3 godz.]	Podbiegi 3 x 4 x 35 sekund z przerwą 3-4 minuty między seriami
22 czerwca	Poniedziałek	Dzień wolny	Dzień wolny
23 czerwca	Wtorek	8 x 600 w tempie biegu na 5km na przerwie 90 sek	10 okrążeń sesji 30-sekundowej bez przerwy
24 czerwca	Środa	Wolno 50 min z przyspieszeniami 30 sek co 15 minut	50-60 min wolno z 3 przyspieszeniami na przerwie 8-10 minut
25 czerwca	Czwartek	Dzień wolny	Dzień wolny
26 czerwca	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 80-120m i przerwą na marsz pomiędzy nimi	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80m i przerwą na marsz pomiędzy nimi

Autor: Norrie Williamson