

# 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
27 maja	Środa	2 x 3 x 300 m w tempie biegu na 5 km z przerwą 90 sekund między powtórzeniami i 3-minutową między seriami
28 maja	Czwartek	30 minut wolno
29 maja	Piątek	Odpoczynek
30 maja	Sobota	Wolno 20-30 min z 2-3 przebieżkami 60-80 m (po nich krótka regeneracja w marszu)
31 maja	Niedziela	Start - 10km
1 czerwca	Poniedziałek	Odpoczynek
2 czerwca	Wtorek	35-45 minut wolno
3 czerwca	Środa	2 x 4 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek. i 2-3 min. między seriami
4 czerwca	Czwartek	50 minut wolno
5 czerwca	Piątek	Trening na zboczu (pochyłości) – 5x400 m przy odpowiednio większej szybkości i z zachowaniem odpowiedniej sylwetki; powrót na start w truchcie (szczegóły w tekście)
6 czerwca	Sobota	Odpoczynek
7 czerwca	Niedziela	Podbiegi 3 x 4 x 35 sek. z przerwą 4 min. między seriami
8 czerwca	Poniedziałek	90-105 min. w tempie biegu długiego z 2-min. Przerwy na marsz co 23 minuty (albo: 2,5-3 godz. roweru)
9 czerwca	Wtorek	Odpoczynek
10 czerwca	Środa	Sesje 30sekundowe (10-12 powtórzeń bez przerwy)
11 czerwca	Czwartek	50 minut wolno
12 czerwca	Piątek	4-5 x 1000 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 2-min.
13 czerwca	Sobota	Odpoczynek
14 czerwca	Niedziela	3 x 4 x 300 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sek. między powtórzeniami i 3-4 min. między seriami
15 czerwca	Poniedziałek	20 minut wolno; 1 min. marsz; 30 min. wolno; 1 min. marsz; 10 min. wolno
16 czerwca	Wtorek	Odpoczynek
17 czerwca	Środa	Podbiegi 3 x 5 x 35 sek. na przerwach 4-min. Między seriami

18 czerwca	Czwartek	50 minut wolno
19 czerwca	Piątek	Trening na zboczu (pochyłości) – 4-5x500 m przy odpowiednio większej szybkości i z zachowaniem odpowiedniej sylwetki; powrót na start w truchcie
20 czerwca	Sobota	3 x 4 x 300 w tempie biegu na 5km na przerwie 90 sekund I 3-4 min. przerwy między seriami
21 czerwca	Niedziela	100-120 minut wolno z przerwą na marsz 2 minuty co 23 minuty [albo: rower 3 godz.]
22 czerwca	Poniedziałek	Dzień wolny
23 czerwca	Wtorek	2 serie x 5 okrążeń sesji 30-sekundowej na przerwie 90 sekund
24 czerwca	Środa	45 min wolno z 2 przyspieszeniami na przerwie 10 minut
25 czerwca	Czwartek	Dzień wolny
26 czerwca	Piątek	Wolno 20-30min z 2-3 przebieżkami 60-80m i przerwą na marsz pomiędzy nimi

Autor: Norrie Williamson