

**TABELA OKREŚLAJĄCE TEMPO TRENINGÓW I DŁUGOŚCI AKCENTÓW
DLA RÓŻNYCH AKTUALNYCH WYNIKÓW W MARATONIE I BIEGU NA 10 KM:**

Aktualny wynik w maratonie	4:50	4:40	4:30	4:15	4:05	3:55	3:45	3:40	3:30	3:20	3:10	3:05	3:00
Rekord na 10 km	63 minuty 45 sekund	61 minut 30 sekund	59 minut 15 sekund	55 minut 45 sekund	53:30 minut	51:20 minut	49 minut	48 minut	45.30 minut	43 minut	41.30 minut	40 minut	38.45 minut
Tempo biegu długiego (15 km lub dłuższy)	7:35 na km	7:25 na km	7:10 na km	6:45 na km	6:30 na km	6:15 na km	6:00 na km	5:50 na km	5:30 na km	5:20 na km	5:10 na km	5:00 na km	4:50 na km
Rozbieganie	7:25 na km	7:15 na km	7:00 na km	6:30 na km	6:10 na km	5:55 na km	5:40 na km	5:30 na km	5:10 na km	5:00 na km	4:50 na km	4:40 na km	4:35 na km
200m w tempie biegu na 3 km								48-50 sekund	46-48 sekund	43-45 sekund	42-44 sekund	40-42 sekund	38-40 sekund
Sesje 30-sekundowe – różne dystanse	85m / 40m	90m / 45m	95m / 45m	100m / 50m	105m / 50m	110m / 55m	115m / 55m	115m / 55m	125m / 60m	130m / 65m	140m / 65m	140m / 70m	145m / 70m
300m w tempie biegu na 5km	97-99 sekund	92-94 sekund	90-92 sekund	87-90 sekund	83-85 sekund	81-83 sekund	79-81 sekund	78-80 sekund	74-76 sekund	71-73 sekund	68-70 sekund	66-68 sekund	66-65 sekund
400m w tempie biegu na 5km					1 min 50-53 sekund	1 min 46-48 sekund	1 min 44-46 sekund	1 min 42-44 sekund	1 min 40 sekund	96 sekund	92 sekund	90 sekund	88 sekund
500m w tempie biegu na 5km					2 min 15-20 sekund	2 minut 12-15 sekund	2 minut 9-12 sekund						
600m w tempie biegu na 5km								2 min 38 sekund	2 minut 30 sekund	2 min 24 sekund	2 minut 18 sekund	2 minut 14 sekund	2 minut 12 sekund
300m w tempie biegu na 10 km	1 min 45 sekund	1 min 40 sekund	1 min 38 sekund	1 min 34 sekund									
400m w tempie biegu na 10 km	2 min 35 sekund	2 min 30 sekund	2 min 25 sekund	2 min 15 sekund	2 min 10 sekund	2 min 5 sekund	2 minut	1 min 55 sekund	1 min 50 sekund	1 min 45 sekund	1 min 41 sekund	97 sekund	95 sekund
500m w tempie biegu na 10 km								2 min 25 sekund	2 minut 16 sekund	2 minut 8 sekund	2 minut 4 sekund	2 minut	1 min 56 sekund

600m w tempie biegu na 10 km								2min 52 sekund	2 minut 43 sekund	2 minut 34 sekund	2 min 28 sekund	2 min 24 sekund	2 min 20 sekund
800m w tempie biegu na 10 km	5 min 10 sekund	5 minut	4 minut 50 sekund	4 minut 30 sekund				3 min 50 sekund	3 minut 36 sekund	3 min 26sekund	3 min 18 sekund	3 min 12 sekund	3 min 10 sekund
1000m w tempie biegu na 10 km	6 min 15-20 sekund	6 min 5-10 sekund	5 min 52-57 sekund	5 minut 30-35 sekund	5 minut 17-23 sekund	5 min 05 - 10 sekund	4 min 52-58 sekund	4 min 45-48 sekund	4 min 30 -33 sekund	4 min 15-18 sekund	4 min 5-8 sekund s	3:58 to 4min 2 sekund	3 min 40 sekund to 3 min 45 sekund
1200m w tempie biegu na 10 km					6 min 25 sekund	6 min 18 sekund	6 minut	5 min 48 sekund	5 min 33 sekund	5 min 22 sekund	5 min 5 sekund	4 min 55 sekund	4 min 45 sekund

ZAKRESY TĘTNA I RODZAJE AKCENTÓW TRENINGOWYCH		
ZAKRES	WYSOKOŚĆ TĘTNA	OPIS
A	55 - 65% HR max	Długie, wolne wybieganie albo rozruch
B	65 - 80% HR max	Wolne wybieganie na dłuższym dystansie
C	85% HR Max	Sprawdzian albo trening progowy
D	85 - 90% HR Max	Sesje interwałowe na odcinkach dłuższych niż 400 m
E	90 - 95% HR Max	Praca szybkościowo-siłowa na odcinkach nie dłuższych niż 400 m