



Zadebiutuj w Warszawie!

TRENING DO MARATONU

Plany treningowe na czerwiec

Opracowali: Małgorzata Sobańska i Piotr Mańkowski

Zaczynamy trening na siedemnaście tygodni do maratonu. W dalszym ciągu skupiamy się na pokonywanym dystansie nie przejmując się czasem. W tym miesiącu wzrasta tygodniowy kilometr (z dwudziestu paru do trzydziestu paru kilometrów na tydzień).

Uwagi do treningu:

1. Zabawa biegowa - przerwy między odcinkami mają być pokonywane w bardzo spokojnym truchcie.
2. Podbiegi (odcinki biegane pod górę) – w bieg w dość szybkim tempie, powrót w truchcie przeplatany z marszem.
3. Rytm, przebieżki - biegasz rytmicznym, skróconym krokiem, ale nie przesadnie.
4. Ćwiczenia na mięśnie brzucha, grzbietu, rąk - czyli sprawność siłowa; można je dzielić na serie i powtórzenia w zależności od stopnia zaawansowania. Staraj się trzymać ogólnej ilości powtórzeń (3 serie po 10 to mniej więcej to samo co 5 serii po 6).
5. Masz do wyboru dłuższe lub krótsze rozbiegania w zależności od samopoczucia w danym dniu.

I jeszcze jedno - zrobiło się zdecydowanie cieplej, a więc pamiętaj o uzupełnianiu płynów.

Tydzień 1-7 czerwca

Poniedziałek: 8-10 km, spokojne rozbieganie

Środa: 6 km + ćwiczenia sprawności siłowej; rozciąganie + 60-80 powtórzeń na mięśnie brzucha

Piątek: 2 km truchtu + 10x200 m biegu pod górę + 2 km truchtu

Niedziela: 12 km (bardzo spokojne wybieganie)

Tydzień 8-14 czerwca

Poniedziałek: 6-8 km + ćwiczenia sprawności siłowej, ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu i rąk – łącznie 120 powtórzeń

Środa: 2 km w truchcie + 10x30 sek. rytmów z przerwą 1 minuta w truchcie; na zakończenie 1 km truchtu

Piątek: 6-8 km + rozciąganie

Niedziela: 12-15 km (bardzo spokojne wybieganie)

Tydzień 15-21 czerwca

Poniedziałek: 8 km + ćwiczenia sprawności siłowej, ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu i rąk – łącznie 120 powtórzeń

Środa: 2 km trucht + 6x1 min. rytmów z przerwą 2 min. w truchcie; na zakończenie 1-2 km trucht

Piątek: 6-8 km + rozciąganie

Niedziela: 15 km (bardzo spokojne wybieganie)

Tydzień 22-28 czerwca

Wtorek: 6-8 km + 5x100 m. rytmów; powrót w truchcie

Czwartek: 6-8 km + rozciąganie

Sobota: START 15 km - zmęcz się i daj z siebie wszystko. Powodzenia!