



TRENING DO MARATONU

Plany treningowe na lipiec

Opracowali: Małgorzata Sobańska i Piotr Mańkowski

Do startu zostały trzy miesiące. Lato, wakacje, ładna pogoda - możemy więc sobie pozwolić na dodanie jednego treningu w tygodniu. Zwiększa się też kilometraż oraz pojawiają się też biegi w drugim zakresie. Dla orientacji można przyjąć, że drugi zakres biegamy z prędkością o 1 minutę na kilometr szybciej niż zakres pierwszy (czyli wolne rozbiegania). Jeśli np. biegasz wolne treningi w tempie 6 minut na kilometr to drugi zakres musisz pokonywać w tempie 5 min/km. Inny prosty sposób na rozpoznanie drugiego zakresu - pierwszy zakres jest wtedy, gdy możesz rozmawiać swobodnie podczas biegu, natomiast podczas drugiego zakresu oddech jest przyspieszony, ale jesteś w stanie wypowiedzieć pojedyncze słowa. Są to oczywiście próby określenia zakresów bez badań i pomiarów, ale na naszym poziomie wystarczą. Niedzielne rozbiegania są coraz dłuższe i pamiętajmy, że mają być wykonywane bardzo swobodnie i w wolnym tempie.

Tydzień 29 czerwca – 5 lipca

Poniedziałek: Rozbieganie 14 km

Środa: 10 km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 120 powtórzeń

Piątek: - 6 km spokojnie + 10x100 metrów BPG (bieg pod górę - intensywnie, powrót w truchcie)

Sobota: 2 km rozgrzewki + 2x2 km w II zakresie. Przerwa między odcinkami: 5 minut w truchcie + 1 km truchtu na uspokojenie

Niedziela: 15 km – rozbieganie

Tydzień 6-12 lipca

Poniedziałek: 10 km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 80 powtórzeń

Środa: 6 km + 10x200 m rytmów (patrz objaśnienia w poprzednich miesiącach); przerwa - powrót na miejsce startu w truchcie

Piątek: 14 km rozbieganie

Sobota: 2 km truchtu + 4 km w II zakresie + 1 km trucht

Niedziela: 16 km - rozbieganie

Tydzień 13-19 lipca

Poniedziałek: 10 km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 120 powtórzeń

Środa: 2 km rozgrzewki – 8x1 min rytmy, przerwa 2 min w truchcie; na koniec 1 km truchtu
Piątek: 12 km rozbiegania

Sobota: 5 km; 10x200 m BPG (bieg pod górę); na koniec 1 km truchtu

Niedziela: 18 km - rozbieganie (SPOKOJNIE!)

Tydzień 20-26 lipca

Poniedziałek: 10 km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 80 powtórzeń

Środa: 2 km + ZB(zabawa biegowa)10x30sek z przerwą 1 min truchtu + 1km truchtu na koniec

Piątek: 4 km truchtu + ćw. rozciągające

Sobota: START 20 km. Pamiętaj, aby dobrze rozłożyć siły. Lepiej zacząć spokojniej pierwszą połowę dystansu, a potem próbować przyspieszyć (albo utrzymać tempo) - w zależności od samopoczucia

Tydzień 27 lipca – 2 sierpnia

Poniedziałek: 16 km – bardzo, bardzo spokojnie

Środa: 10 km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 120 powtórzeń

Piątek: 6 km + 10x100 m rytmów + 2 km trucht

Sobota: 10km + sprawność siłowa – mięśnie brzucha, grzbietu, rąk – w sumie po 150 powtórzeń

Niedziela: 18-20 km - rozbieganie

Powodzenia!!!

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 – gdy zrobi się zdecydowanie cieplej pamiętaj o uzupełnianiu płynów.