

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
Tydzień 1	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 10' + trucht/ marsz 5' + OWB2 10' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 2	Brak treningu	● OWB1 35'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 3x 3'/3' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 30"/90" ● TRUCHT 10'
Tydzień 3	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 15' + trucht/ marsz 5' + OWB2 15' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 4	Brak treningu	● OWB1 40'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 4x 3'/3' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 30"/90" ● TRUCHT 10'
Tydzień 5	Brak treningu	● OWB1 35'	Brak treningu	● OWB1 20' ● OWB2 20' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/50" ● TRUCHT 10'
Tydzień 6	Brak treningu	● OWB1 45'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 5x 3'/3' ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● SO 30'	● OWB1 30' ● RT 6x 30"/80" ● TRUCHT 10'
Tydzień 7	Brak treningu	● OWB1 40'	Brak treningu	● OWB1 20' ● OWB2 25' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 30' ● RT 8x 20"/50" ● TRUCHT 10'
Tydzień 8	Brak treningu	● OWB1 50'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 6x 2'/2' ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 30' ● RT 8x 30"/80" ● TRUCHT 10'
Tydzień 9	Brak treningu	● OWB1 40'	Brak treningu	● OWB1 20' ● OWB2 25' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 30' ● RT 8x 20"/40" ● TRUCHT 10'
Tydzień 10	Brak treningu	● OWB1 50'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 8x 2'/2' ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 30' ● RT 8x 30"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 11	Brak treningu	● OWB1 45'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 30' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 30' ● RT 8x 20"/40" ● TRUCHT 10'
Tydzień 12	Brak treningu	● OWB1 60'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 8x 1'/2' ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 40' ● RT 8x 30"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 13	Brak treningu	● OWB1 45'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 30' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 45-60'	● OWB1 40' ● RT 8x 20"/40" ● TRUCHT 10'
Tydzień 14	Brak treningu	● OWB1 60'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 8x 2'/2' ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● SO 45-60'	● OWB1 40' ● RT 8x 30"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 15	Brak treningu	● OWB1 50'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 35' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 45'	● OWB1 20' ● ZB 6x 1'/2' ● TRUCHT 5'
Tydzień 16	Brak treningu	● OWB1 20' ● RT 6x 30"/60" ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	● TRUCHT 15' ● RT 5x 20"/40" ● TRUCHT 10'	START

Legenda

● OWB1 – PIERWSZY ZAKRES/ROZBIEGANIE

Ćwiczenia z małą/umiarkowaną intensywnością treningu, 65-75% tętna maksymalnego (zob. niżej). **To taki bieg, podczas którego możesz swobodnie rozmawiać.**

● OWB2 – DRUGI ZAKRES

Ćwiczenia z intensywnością 75-85% tętna maksymalnego. Jest to środek treningowy oparty na ciągłej pracy, który nie może nas za bardzo zmęczyć. **Tempo biegu w drugim zakresie kształtuje się mniej więcej w połowie między tempem startowym a tempem OWB1 (swobodnego rozbiegania).** Jeśli zatem Twoje tempo startowe to kilometr pokonywany w 4 minuty, a swobodne rozbieganie (OWB1) oznacza kilometr pokonywany w 5 minut, to w treningu OWB2 powinieneś biec każdy kilometr w tempie 4,5 minuty.

● RT – PRZEBIEŻKI/RYTMY

Przyspieszenia na danym odcinku z intensywnością 80-90%, z zachowaniem swobody ruchu.

● SO – SIŁA OGÓLNA/FITNESS/TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

Ćwiczenia siłowe dla ogólnej sprawności, rozciąganie, mobilizacje, wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych. **Dostosuj je do swojej budowy ciała i stopnia zaawansowania.**

★ TĘTNO MAKSYMALNE

Zależy od wieku i w uproszczeniu wynosi: $220 - \text{Twój wiek}$. Zatem tętno maksymalne 35-latką wynosi 185 ($220 - 35 = 185$).

● TRUCHT

Najłagodniejsza forma biegu, aktywny wypoczynek po wymagających treningach, część rozruchu przed startem.

● ZB – ZABAWA BIEGOWA

Szybkie odcinki biegane w drugim lub trzecim zakresie tętna z określoną liczbą potworzeń i czasem trwania, przeplatane odcinkami wolniejszymi (marsz/trucht) zamiast statycznej przerwy.

Tempo odcinków

	Cel: 25 minut	Cel: 27 minut	Cel: 30 minut
Tempo startowe (średni czas biegu 1km)	05:00	05:24	06:00
Tempo OWB1 (średni czas biegu 1km)	06:00-06:15	06:45-07:00	07:20-07:40
Tempo OWB2 (średni czas biegu 1km)	05:25-05:30	06:00-06:10	06:40-06:50
Tempo ZB 1', np. 6x 1'/2' (średni czas biegu 1km)	04:50-04:55	05:15-05:20	05:45-05:55
Tempo ZB 2', np. 8x 2'/2' (średni czas biegu 1km)	04:55-05:00	05:20-05:25	05:50-06:00
Tempo ZB 3', np. 5x 3'/2' (średni czas biegu 1km)	05:00-05:10	05:25-05:35	06:00-06:10