

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
1 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6km 40'	2 Brak treningu	3 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 5x 45" PRZEBIEŻKA /60" TRUCHT	4 Brak treningu	5 <input type="checkbox"/> ● OWB1 15' ● SB 5x50m PODBIEGI	6 Brak treningu	7 <input type="checkbox"/> ● SO
8 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6km	9 Brak treningu	10 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 5x 45" PRZEBIEŻKA /60" TRUCHT	11 Brak treningu	12 <input type="checkbox"/> ● OWB1 15' ● SB 5x50m PODBIEGI	13 Brak treningu	14 <input type="checkbox"/> ● SO
15 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6km	16 Brak treningu	17 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 5x 45" PRZEBIEŻKA /60" TRUCHT	18 Brak treningu	19 <input type="checkbox"/> ● OWB1 15' ● SB 5x50m PODBIEGI	20 Brak treningu	21 <input type="checkbox"/> ● SO
22 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6km	23 Brak treningu	24 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 5x 45" PRZEBIEŻKA /60" TRUCHT	25 Brak treningu	26 <input type="checkbox"/> ● OWB1 15' ● SB 5x50m PODBIEGI	27 Brak treningu	28 <input type="checkbox"/> ● SO
29 <input type="checkbox"/> ● OWB1 7km 50'	30 Brak treningu	31 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 5x 1' PRZEBIEŻKA /2' TRUCHT	1 Brak treningu	2 <input type="checkbox"/> ● OWB1 15' ● SB 6x50m PODBIEGI	3 Brak treningu	4 <input type="checkbox"/> ● SO

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.**
- **RT – PRZEBIEŻKI/RYTMY**
Przyspieszenia na danym odcinku z intensywnością 80-90%, z zachowaniem swobody ruchu.
- **SB – SIŁA BIEGOWA/PODBIEGI**
Środek treningowy, w którym wykorzystywane są: bieg na wzniesieniu (wystarczy ok. 5%) lub skipy (bieg nożycowy, bieg z unoszeniem kolan, bieg z uderzaniem piętą pod pośladek). **Zwróć uwagę na odbicie i wyprostowaną sylwetkę.**
- **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-Twój wiek. Zatem tętno maksymalne 35-latką wynosi 185 (220-35=185).

Uwagi dodatkowe i wskazówki:

- Każdy trening powinien rozpocząć się od rozgrzewki i biegu w niskiej intensywności
- Przed każdym mocniejszym treningiem poświęć kilka minut na ćwiczenia rozciągające, np. dynamiczne skipy na krótkich odcinkach, rytmy, ćwiczenia na obręcz barkową, itp.
- Po każdym treningu zrób spokojne rozciąganie
- 2-3 dniowa przerwa w treningach nie wpływa na zmianę formy. Nie musisz zmieniać planu, który masz przed sobą. Trenuj nadal zgodnie z naszymi wskazówkami
- Jeśli przerwa w treningach trwa dłużej niż tydzień – plan wymaga korekty. Powtórz pod rząd 2 łatwiejsze tygodnie ze swojego planu
- W planie możesz wymienić jednostkę biegową na jazdę rowerem
- Zadbaj o odpowiednio zbilansowaną dietę i prawidłową regenerację (np. dobry i długi sen)