

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
Tydzień 1	Brak treningu	10x (BIEG 1' + MARSZ 1')	Brak treningu	5x (BIEG 2' + MARSZ 2')	Brak treningu	● SO 15-20'	4x (SPOKOJNY BIEG 3' + MARSZ 2')
Tydzień 2	Brak treningu	12x (BIEG 1' + MARSZ 1')	Brak treningu	6x (BIEG 2' + MARSZ 2')	Brak treningu	● SO 15-20'	5x (SPOKOJNY BIEG 3' + MARSZ 2')
Tydzień 3	Brak treningu	6x (BIEG 2' + MARSZ 1')	Brak treningu	5x (BIEG 3' + MARSZ 2')	Brak treningu	● SO 15-20'	3x (SPOKOJNY BIEG 5' + MARSZ 2')
Tydzień 4	Brak treningu	8x (BIEG 2' + MARSZ 1')	Brak treningu	5x (BIEG 4' + MARSZ 2')	Brak treningu	● SO 15-20'	3x (SPOKOJNY BIEG 6' + MARSZ 2')
Tydzień 5	Brak treningu	6x (BIEG 3' + MARSZ 1')	Brak treningu	3x (BIEG 8' + MARSZ 2')	Brak treningu	● SO 15-20'	2x (SPOKOJNY BIEG 10' + MARSZ 2')
Tydzień 6	Brak treningu	8x (BIEG 3' + MARSZ 1')	Brak treningu	3x (BIEG 8' + MARSZ 1')	Brak treningu	● SO 15-20'	3x (SPOKOJNY BIEG 10' + MARSZ 2')
Tydzień 7	Brak treningu	BIEG 10' + MARSZ 2' + ćwiczenia rozciągające ● RT 4x 20"/100" + BIEG 5'	Brak treningu	3x (SPOKOJNY BIEG 10' + MARSZ 1')	Brak treningu	● SO 15-20'	SPOKOJNY BIEG 20' + MARSZ 2' + BIEG 10'
Tydzień 8	Brak treningu	BIEG 12' + MARSZ 2' + ćwiczenia rozciągające ● RT 6x 20"/100" + BIEG 5'	Brak treningu	2x (SPOKOJNY BIEG 12' + MARSZ 1')	Brak treningu	● SO 15-20'	SPOKOJNY BIEG 20' + MARSZ 2' + BIEG 15'
Tydzień 9	Brak treningu	BIEG 15' + MARSZ 2' + ćwiczenia rozciągające ● RT 6x 20"/80" + BIEG 5'	Brak treningu	3x (SPOKOJNY BIEG 10' + MARSZ 1')	Brak treningu	● SO 15-20'	SPOKOJNY BIEG 30'
Tydzień 10	Brak treningu	● OWB1 15' ● RT 6x 20"/60" ● TRUCHT 5'	Brak treningu	● OWB1 15' + MARSZ 1' + OWB1 15'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 35'
Tydzień 11	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 10' + MARSZ 5' + OWB2 10' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 12	Brak treningu	● OWB1 35'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 3x 3'/3' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 30' ● RT 6x 30"/90" ● TRUCHT 10'
Tydzień 13	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	● OWB1 15' ● OWB2 15' + MARSZ / TRUCHT 5' + OWB2 15' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/60" ● TRUCHT 10'
Tydzień 14	Brak treningu	● OWB1 40'	Brak treningu	● OWB1 15' ● ZB 4x 3'/3' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 30' ● RT 6x 30"/90" ● TRUCHT 10'
Tydzień 15	Brak treningu	● OWB1 35'	Brak treningu	● OWB1 20' ● OWB2 20' ● TRUCHT 10'	Brak treningu	● SO 20-30'	● OWB1 30' ● RT 6x 20"/50" ● TRUCHT 10'
Tydzień 16	Brak treningu	● OWB1 20' ● RT 6x 30"/60" ● TRUCHT 10'	Brak treningu	Brak treningu	● OWB1 30'	Brak treningu	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-lotka 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.