

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
Tydzień 1	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 6x 20"/40"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 45'	Brak treningu	 OWB1 30'  ZB 3x 3'/3'  TRUCHT 12'
Tydzień 2	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 6x 30"/60"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 50'	Brak treningu	 OWB1 20'  OWB2 15'  TRUCHT 20'
Tydzień 3	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 6x 20"/40"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 50'	Brak treningu	 OWB1 25'  ZB 4x 3'/3'  TRUCHT 10'
Tydzień 4	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 6x 30"/60"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 55'	Brak treningu	 OWB1 20'  OWB2 20'  TRUCHT 20'
Tydzień 5	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 20"/40"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 50'	Brak treningu	 OWB1 20'  ZB 4x 3'/2'  TRUCHT 5'
Tydzień 6	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	Brak treningu	 SO 45'	 OWB1 50'	Brak treningu	 OWB1 15'  OWB2 25'  TRUCHT 10'
Tydzień 7	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 20"/40"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 6x 80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 45'	 SO 45-60'	 OWB1 20'  ZB 4x 3'/2'  TRUCHT 5'
Tydzień 8	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 6x 80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 50'	 SO 45-60'	 OWB1 15'  OWB2 25'  TRUCHT 10'
Tydzień 9	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 20"/40"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 4x80m/80m + p.3' + 4x80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 50'	 SO 45-60'	 OWB1 20'  ZB 5x 3'/2'  TRUCHT 5'
Tydzień 10	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 10x 30"/60"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 4x80m/80m + p.3' + 4x80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 50-60'	 SO 45-60'	 OWB1 15'  OWB2 30'  TRUCHT 10'
Tydzień 11	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 40"/80"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 8x 80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 50'	 SO 45-60'	 OWB1 20'  OWB2 35'  TRUCHT 10'
Tydzień 12	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	 OWB1 30'  SB 8x 80m/80m  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 60'	 SO 45-60'	 OWB1 20'  ZB 8x 2'/2'  TRUCHT 5'
Tydzień 13	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	 OWB1 20'  OWB2 30'  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 60'	 SO 45-60'	 OWB1 20'  WT 6x (1km + p.3')  TRUCHT 5'
Tydzień 14	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	 OWB1 15'  OWB2 30'  TRUCHT 5-10'	Brak treningu	 OWB1 45-50'	 SO 45-60'	 OWB1 15'  WT 8x (400m + trucht 400m)  TRUCHT 10'
Tydzień 15	Brak treningu	 OWB1 60'	 OWB1 30'  RT 8x 40"/80"  TRUCHT 10'	Brak treningu	 OWB1 45'	 SO 45'	 OWB1 15'  WT 8x (400m + trucht 400m)  TRUCHT 10'
Tydzień 16	Brak treningu	 OWB1 30'  RT 8x 30"/60"  TRUCHT 5'	 SO 30' (joga)	 OWB1 40-50'	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.

● 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).

● TRUCHT

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

● WT – WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA

Wymagający trening, szybkie odcinki (wykonywane na stadionie lub odmierzonej pętli) w określonym tempie (często startowym), na przerwach do wypoczynku. **Biegnij w tempie, w jakim chcesz pokonać docelowy dystans.**

T-10 KM – Twoje tempo startowe na 10km

T-5 KM – Twoje tempo startowe na 5km

TM – Twoje tempo startowe na maraton

TP – Twoje tempo startowe na półmaraton

● 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: 20 minut	Cel: 22 minuty
Tempo startowe (średni czas biegu 1km)	04:00	04:24
Tempo OWB1 (średni czas biegu 1km)	05:00-05:15	05:30-05:45
Tempo OWB2 (średni czas biegu 1km)	04:27-04:35	04:50-05:00
Tempo WT 400m, np. 8x400m (średni czas biegu 1km / średni czas odcinka 400m)	03:50-03:55 / 01:32-01:34	04:15-04:20 / 01:42-01:44
Tempo ZB 2', np. 8x 2'/2' (średni czas biegu 1km)	03:55-04:00	04:20-04:24
Tempo ZB 3', np. 5x 3'/2' (średni czas biegu 1km)	04:02-04:08	04:25-04:30
Tempo WT 1km, np. 6x1km (średni czas biegu 1km)	04:08-04:12	04:30-04:35