

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
1 Brak treningu	2 <input type="checkbox"/> ● OWB1 30'	3 <input type="checkbox"/> ● SO	4 Brak treningu	5 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 7x15"/105"	6 Brak treningu	7 <input type="checkbox"/> ● SO/OWB1 30'
8 Brak treningu	9 <input type="checkbox"/> ● OWB1 30'	10 <input type="checkbox"/> ● SO	11 Brak treningu	12 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 7x50m	13 Brak treningu	14 <input type="checkbox"/> ● SO/OWB1 30'
15 Brak treningu	16 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20'	17 <input type="checkbox"/> ● SO	18 Brak treningu	17 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 8x15"/120"	20 Brak treningu	14 <input type="checkbox"/> ● SO/OWB1 30'
22 Brak treningu	23 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20'	24 <input type="checkbox"/> ● SO	25 Brak treningu	26 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 8x50m	27 Brak treningu	28 <input type="checkbox"/> ● SO/OWB1 30'
29 Brak treningu	30 <input type="checkbox"/> ● OWB1 50'	31 <input type="checkbox"/> ● SO	1	2 <input type="checkbox"/> ● OWB1 20' ● RT 9x15"/135"	3	28 <input type="checkbox"/> ● SO/OWB1 30'

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 pięty 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)