

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
1	6 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	10 km BS
2	6 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 6x30 s biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	12 km BS
3	7 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	14 km BS
4	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 10x20 s biegu w tempie 3:10-3:20/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	15 km BS
5	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	16 km BS
6	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 12x20 s biegu w tempie 3:10-3:20/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	14 km BS
7	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x2 min biegu w tempie 3:45-3:55/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	16 km BS
8	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 15x30 s biegu w tempie ok. 3:20-3:30/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	14 km BNP: 5 km BS + 4 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 2 km w tempie ok. 4:15/km
9	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 5x3 min biegu w tempie ok. 3:55-4:05/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BS
10	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 12x1 min biegu w tempie ok. 3:40-3:50/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	16 km BNP: 6 km BS + 4 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 2 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10
11	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 6x3 min biegu w tempie ok. 3:55-4:05/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BS
12	10 km BS	wolne	3 km BS + 5 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	17 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 3 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10
13	10 km BS	wolne	4 km BS + 15x45 s biegu w tempie ok. 3:30-3:40/km, przerwa 75 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	3 km BS + 6 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	20 km BS
14	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 5x5 min biegu w tempie ok. 4:00-4:05/km, przerwy 1 min trucht + 2x1 min szybko (tempo 3:30-3:40/km), przerwa 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	10 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:30/km + 4 km w tempie ok. 4:20/km + 4 km w tempie ok. 4:10
15	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 6, 5, 4, 3, 2, 1 min biegu w tempie kolejno: 4:10/km, 4:05/km, 4:00/km, 3:55/km, 3:50/km 3:45/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	10 km BS + 10x100 m P	wolne	3 km BS + 8 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	22 km BS
16	10 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km po ok. 4:00, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 40-42 s (tempo 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	20 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:30/km + 5 km w tempie ok. 4:20/km + 5 km w tempie ok. 4:10/km
17	10 km BS	wolne	4 km BS + 12x1 min biegu w tempie ok. 3:35-3:45/km, przerwa 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	20 km BS
18	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie ok. 4:00-4:05/km, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 40-42 s (tempo 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 4 km BS + 4 km w tempie ok. 4:30/km + 8 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10 + 1 km w ok. 4:00
19	8 km BS	wolne	3 km BS + 4x3 km w tempie 4:10-4:15/km, przerwy 2 min trucht + 2x1 km biegu w tempie ok. 4:00-4:05/km przerwy 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	7 km BS + 8x100 m P	14 km BS
20	8 km BS	3 km BS + 4x1200 m po 5 min (tempo 4:10/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	15. PZU Półmaraton Warszawski	

Akcja Treningowa #NieZatrzymamSię

Plan treningowy do 15. PZU Półmaratonu Warszawskiego „Półmaraton Warszawski w 1:30”

Półmaraton pokonany w czasie krótszym niż 90 minut to marzenie wielu biegaczy amatorów. Jeśli Ty również należysz do grona osób, które w 15. Półmaratonie Warszawskim planują rozprawić się z tą barierą, mamy dla Ciebie plan, który pomoże Ci odpowiednio przygotować formę na 23 maja 2020 r.

Dla kogo jest ten plan?

Plan „Półmaraton Warszawski w 1:30” jest kierowany do osób, które regularnie trenują co najmniej od kilku miesięcy, a nawet lat i są w stanie przebiec dystans 10 km w czasie ok. 42 minut. Treningi są rozpisane w cyklu cotygodniowym z 5 dniami biegowymi i 2 dniami wolnymi. Pierwsze tygodnie to spokojne wprowadzenie do treningów dla osób, które wracają po roztrenowaniu lub świątecznej przerwie. Jeżeli ten etap treningu już za Wami i regularnie biegacie co najmniej 30-40 km tygodniowo, możecie pokonywać większe objętości podczas treningów w pierwszych tygodniach.

Legenda:

W planie znajdują się różnorodne środki treningowe. Są to:

BS – bieg spokojny – dla osób przygotowujących się do półmaratonu poniżej 90 minut sugerowane tempo biegu spokojnego mieści się w przedziale mniej więcej od ok. 5:40/km do ok. 4:50/km w zależności od samopoczucia, warunków atmosferycznych, nawierzchni, treningów w poprzednich dniach itp. Jeśli danego dnia czujecie, że nogi nie chcą współpracować, nie ma sensu na siłę forsować tempa i biec na siłę po 4:59/km. Wskazania zegarka powyżej 5 min/km podczas spokojnych biegów nie są żadnym powodem do zmartwień.

P – przebieżki – przebieżki to krótkie fragmenty dynamicznego biegu – na ok. 75-95% maksymalnej prędkości. Ich celem jest pobudzenie mięśni nóg, poprawa techniki biegu, a także „pozostanie w kontakcie” z szybszymi tempami. Zapis 6×100 m P należy rozumieć jako 6 przebieżek na dystansie ok. 100 m. Przerwą pomiędzy przebieżkami może być spacer w stronę przeciwną do biegu. Pomiędzy biegiem spokojnym a przebieżkami można wykonać kilka lekkich, dynamicznych ćwiczeń rozciągających.

ZB – zabawa biegowa – w naszym planie zabawa biegowa ma formę ustrukturyzowaną i poszczególne odcinki szybszych oraz wolniejszych fragmentów biegu są dokładnie rozpisane. Zabawa biegowa w niniejszym planie pełni rolę wprowadzenia do bardziej intensywnych treningów specjalistycznych, a także samych akcentów. W przypadku tych treningów należy zwrócić uwagę, by pierwsze odcinki po rozgrzewce wykonywać nieco wolniej niż ostatnie, stąd tempa często podawane są w kilkusekundowym przedziale.

BNP – bieg z narastającą prędkością – jak sama nazwa wskazuje jest to bieg podczas którego stopniowo podkręcamy tempo. Ważne, by starać się zachować tę stopniowość. Jeśli do wykonania mamy następujący trening: 16 km BNP: 5 km BS + 5 km biegu w tempie 4:40/km + 3 km biegu w tempie 4:20/km + 2 km biegu w tempie 4:15/km + 1 km biegu w tempie 4:10/km oznacza, że możemy rozpocząć bieg od tempa ok. 5:20/km i przez pierwsze 5 km stopniowo przyspieszać, by odcinek pomiędzy 4. a 5. km pokonać np. w 4:50. Następny km biegniemy w ok. 4:45, kolejne w okolicach 4:40/km. Po pokonaniu 10 km nie należy dokonywać zrywu i nagle biec o 20 s na kilometr szybciej. 10. km można przykładowo pokonać w ok. 4:36, 11. w 4:28, 12. 4:22, 13. w 4:19, itd. Oczywiście tempo należy również dostosowywać do warunków – jeśli podczas danego kilometra przyjdzie nam pokonać długi, kilkusetmetrowy podbieg, nie ma konieczności przyspieszania tylko po to, by wskazania zegarka się zgadzały co do sekundy. Ważne, aby kontrolować poziom zmęczenia – ten rodzaj treningu ma nas zmęczyć, ale nie wyczerpać.

**15. PÓLMARATON
WARSZAWSKI**

**42. MARATON
WARSZAWSKI**

**Magazyn
Bieganie** →