



10 km dla początkujących

**DO BIEGU...
GOTOWI...
START!**

Plan treningowy przeznaczony jest dla biegaczy, którzy chcą na zawodach przebiec 10 kilometrów. Nie muszą posiadać dużego doświadczenia biegowego, ale dobrze byłoby, gdyby przed przystąpieniem do jego realizacji byli w stanie przebiec bez zatrzymywania się dystans ok. 6-7 kilometrów.

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	4 km BS + 4x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x20 sekund szybszego biegu z przerwami 1:40 trucht + 1 km BS	×	×	5 km BS
2.	×	4 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	6 km BS
3.	×	4 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x45 sekund szybszego biegu z przerwami 1:15 trucht + 1 km BS	×	×	7 km BS
4.	×	4 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	×	7 km BS
5.	×	5 km BS + 8x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 2 serie po 6x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 1 km BS	×	×	8 km BS
6.	×	5 km BS + 8x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x2 minuty szybszego biegu z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	8 km BS
7.	×	5 km BS + 8x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5x3 minuty szybszego biegu z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	10 km BS
8.	×	5 km BS + 10x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 10x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	×	12 km BS
9.	×	5 km BS + 10x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5x5 minut szybszego biegu z przerwami 2:30 trucht + 1 km BS	×	×	10 km BS
10.	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	START W ZAWODACH	