



10 km w 40 minut

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

Plan treningowy przeznaczony jest dla średniozaawansowanych biegaczy, którzy potrafią przebiec 10 km w czasie ok. 42-43 minut (lub 5 km w czasie ok. 20 minut), są w regularnym treningu (biegają przynajmniej 3-4 razy w tygodniu) i chcą przygotować się do pokonania bariery 40 minut na 10 kilometrów.

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 4x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 4x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 4x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 8x100 m przebieżki	10 km BS
2.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 2 serie po 5x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 1 km BS	×	8 km BS + 8x100 m przebieżki	10 km BNP (8 km BS + 2 km w tempie ok. 3:55-4:05/km)
3.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x2 minuty szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BS
4.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 8x800 m biegu w tempie ok. 3:50-3:55/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BNP (9 km BS + 3 km w tempie ok. 3:55-4:05/km)
5.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5x1 km w tempie 4:00/km z przerwami 1 minuta trucht + 6x400 m w tempie ok. 3:45/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BS
6.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 4x2 km biegu w tempie ok. 4:00/km z przerwami 1:30 trucht + 2x200 m w tempie ok. 3:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 10x100 m przebieżki	12 km BNP (8 km BS + 4 km w tempie ok. 3:55-4:05/km)
7.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 3 km biegu w tempie ok. 4:00/km + 2 minuty trucht + 2 km biegu w tempie ok. 3:55/km + 2 minuty trucht + 1 km biegu w tempie ok. 3:50/km + 1 km BS	×	8 km BS + 10x100 m przebieżki	12 km BS
8.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 2x4 km biegu w tempie 4:00/km z przerwą 2 minuty spacer + 1 km BS	×	8 km BS + 10x100 m przebieżki	14 km BNP (9 km BS + 5 km w tempie ok. 3:55-4:05/km)
9.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 6 km biegu w tempie 4:00/km + 2 minuty przerwy + 1 km biegu w tempie 3:50-3:55/km + 2 minuty przerwy + 2x200 m w tempie ok. 3:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	8 km BS + 10x100 m przebieżki	10 km BS
10.	×	3 km BS + 3x1 km w tempie 3:55-4:00/km z przerwą 2 minuty trucht + 3x200 m w tempie ok. 3:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	START W ZAWODACH	