



10 km w 45 minut

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

Plan treningowy przeznaczony jest dla średniozaawansowanych biegaczy, którzy potrafią przebiec 10 km w czasie poniżej 50 minut, są w regularnym treningu (biegają przynajmniej 2-3 razy w tygodniu) lub mają biegową przeszłość i wracają do regularnej aktywności.

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 3x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 3x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 3x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	8 km BS
2.	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 8x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	10 km BS
3.	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x2 minuty szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	10 km BNP (8 km BS + 2 km w tempie ok. 4:25-4:35/km)
4.	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 30 sekund szybszego biegu + 1 minuta trucht + 1 minuta szybszego biegu + 1 minuta trucht + 2 minuty szybszego biegu + 2 minuty trucht + 3 minuty szybszego biegu + 2 minuty trucht + 2 minuty szybszego biegu + 2 minuty trucht + 1 minuta szybszego biegu + 1 minuta trucht + 30 sekund szybszego biegu + 1 km BS	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BS
5.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 6x1 km w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	7 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BNP (9 km BS + 3 km w tempie ok. 4:25-4:35/km)
6.	×	7 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 3x2 km w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 2x1 km w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	7 km BS + 8x100 m przebieżki	14 km BS
7.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 6 km biegu w tempie 4:25-4:30/km + 1 km BS	×	7 km BS + 8x100 m przebieżki	12 km BNP (7 km BS + 5 km w tempie ok. 4:25-4:35/km)
8.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 2x3 km biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwą 2 minuty spacer + 3x300 m biegu w tempie 4:00/km z przerwą 2 minuty trucht + 1 km BS	×	7 km BS + 8x100 m przebieżki	14 km BS
9.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5 km biegu w tempie 4:30/km + 2 minuty przerwy + 1 km biegu w tempie 4:10-4:15/km + 2 minuty przerwy + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	10 km BS
10.	×	3 km BS + 3x1 km w tempie 4:25/km z przerwą 2 minuty + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	START W ZAWODACH	