



# 10 km w 50 minut

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

Plan treningowy przeznaczony jest dla biegaczy, którzy potrafią bez większego problemu przebiec dystans 10 kilometrów w czasie poniżej 1 godziny i chcą wejść na kolejny poziom. Skierowany jest raczej do osób średniozaawansowanych i początkujących biegaczy, którzy są aktywni na co dzień i biegają regularnie przynajmniej od kilku miesięcy.

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 10x30 sekund szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	×	7 km BS
2.	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 8x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	×	8 km BS
3.	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 6x2 minuty szybszego biegu z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	×	10 km BNP (9 km BS + 1 km w tempie ok. 4:55-5:05/km)
4.	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	Zabawa biegowa: 2 km BS + 5x3 minuty szybszego biegu z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	10 km BS
5.	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5x1 km w tempie 4:55-5:00/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	12 km BNP (10 km BS + 2 km w tempie ok. 4:50-5:00/km)
6.	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	×	2 km BS + 3x2 km w tempie 4:55-5:00/km z przerwami 1:30 trucht + 2x200 m w tempie ok.-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	12 km BS
7.	×	6 km BS + 8x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5 km biegu w tempie 4:55-5:00/km + 2x200 m w tempie ok.-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	12 km BNP (8 km BS + 4 km w tempie ok. 4:50-5:00/km)
8.	×	7 km BS + 10x100 m przebieżki	×	2 km BS + 2x3 km biegu w tempie 4:55-5:00/km z przerwą 2 minuty spacer 2x200 m w tempie ok.-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	14 km BS
9.	×	7 km BS + 10x100 m przebieżki	×	2 km BS + 6 km biegu w tempie 4:55-5:00/km + 3x200 m w tempie ok.-4:30/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	×	×	10 km BS
10.	×	3 km BS + 7x1 minuta szybszego biegu z przerwą 1 minuta trucht + 1 km BS	×	5 km BS + 6x100 m przebieżki	×	<b>START W ZAWODACH</b>	