

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
1	6 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	8 km BS	wolne
2	6 km BS	wolne	8 km BS z 6 przyspieszeniami trwającymi ok. 30 s do tempa ok 4:15-4:20/km w dowolnych momentach biegu	wolne	6 km BS + 6x100 m P	8 km BS	wolne
3	6 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 4:15-4:20/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	10 km BS	wolne
4	7 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	10 km BS	wolne
5	7 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 4:10-4:15/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BS	wolne
6	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BS	wolne
7	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 12x30 s biegu w tempie ok. 4:20-4:25 km, przerwy 60 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	14 km BS	wolne
8	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 6x2 min biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	15 km BS	wolne
9	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 10x45 s biegu w tempie ok. 4:25-4:30/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BS	wolne
10	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 5x3 min biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BS	wolne
11	8 km BS	wolne	3 km BS + 4x8 min biegu w tempie ok. 4:55-5:00/km, przerwa 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	15 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 5 km w tempie ok. 5:00-5:05/km	wolne
12	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 12x1 min s w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 1 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	18 km BS	wolne
13	8 km BS	wolne	3 km BS + 3x12 min biegu w tempie ok. 4:55-5:00/km, przerwa 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 3 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 2 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 1 km w tempie ok. 4:50-4:55/km	wolne
14	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 10x90 s w tempie ok. 4:35-4:40/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BS	wolne
15	8 km BS	wolne	4 km BS + 5 km biegu w tempie ok. 4:50/km + 2 min trucht + 2x1 min biegu w tempie ok. 4:30/km z przerwą 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 4 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 2 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 2 km w tempie ok. 4:50-4:55/km	wolne
16	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 2 x 4,3,2 min w tempie kolejno: 4:40/km, 4:35/km, 4:30/km przerwy pomiędzy potwórzzeniami 2 min trucht, przerwa pomiędzy seriami 4 min + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BS	wolne
17	8 km BS	wolne	3 km BS + 6 km biegu w tempie ok. 5:00/km + 3 min trucht + 4 km biegu w tempie ok. 4:50/km + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BNP: 4 km BS + 4 km w tempie ok. 5:05-5:10/km + 4 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 4 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 2 km w tempie ok. 4:50-4:55/km + 2 km w tempie ok. 4:45-4:50/km	wolne
18	8 km BS	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie ok. 4:50/km, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 48-50 s (tempo 4:00-4:10/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	4 km BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie ok. 4:35-4:40/km z przerwami 1 min trucht	wolne
19	8 km BS	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie 4:50-4:55/km, przerwy 3 min trucht + 2x1 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	14 km BS	wolne
20	8 km BS	3 km BS + 4x1200 m w tempie 4:55/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 1:45”

Wynik w półmaratonie lepszy niż 1:45 pozwala na ogół plasować się uczestnikom w pierwszej połowie stawki w większości biegów na dystansie 21,0975 km. 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 1:45” 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. 48-49 minut. Treningi są rozpisane w cyklu cotygodniowym z 4 dniami biegowymi i 3 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 25-30 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 1:45 sugerowane tempo biegu spokojnego mieści się w przedziale mniej więcej od ok. 6:20/km do ok. 5:20/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 5:59/km. Wskazania zegarka powyżej 6 min/km podczas spokojnych, regeneracyjnych 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 6x100 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 5:20/km + 3 km biegu w tempie 5:10/km + 3 km biegu w tempie 5:00/km oznacza, że możemy rozpocząć bieg od tempa 6:00/km i przez pierwsze 5 km stopniowo przyspieszać, by odcinek pomiędzy 4. a 5. km pokonać np. w 5:30. Następny km biegniemy w 5:25, kolejne w okolicach 5:20. Po pokonaniu 10 km nie trzeba dokonywać zrywu i nagle biec o 20 s na kilometrze szybciej. 10. km można pokonać w ok. 5:15, a 11. w 5:10, 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.