

| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
|----|-------|---|-------|--|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | wolne | 15 min BS lub marszobiegu + 4x100 m P | wolne | 20 min BS lub marszobiegu | wolne | 20 min BS lub marszobiegu lub wolne | 30 min BS lub marszobiegu |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 2 | wolne | 20 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P | wolne | 25 min BS lub marszobiegu | wolne | 20 min BS lub marszobiegu lub wolne | 45 min BS lub marszobiegu |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 3 | wolne | 20 min BS + 6x100 m P | wolne | 30 min BS lub marszobiegu | wolne | 25 min BS lub wolne | 50 min BS lub marszobiegu |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 4 | wolne | 25 min BS + 8x100 m P | wolne | 10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS | wolne | 25 min BS lub wolne | 40 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 5 | wolne | 25 min BS + 10x100 m P | wolne | 10 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 50 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 6 | wolne | 30 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 60 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 7 | wolne | 30 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 60 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 8 | wolne | 30 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 8x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 75 s trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 75 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 9 | wolne | 35 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 60 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 10 | wolne | 35 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 6x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 80 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 11 | wolne | 40 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 8x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 70 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 12 | wolne | 40 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + 5x5 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 minut spokojnego biegu | wolne | 30 min BS lub wolne | 90 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 13 | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 75 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 14 | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + 3x8 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 90 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 15 | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + ZB: 15x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 75 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 16 | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + 25 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 100 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 17 | wolne | 15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 30 min BS lub wolne | 90 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 18 | wolne | 45 min BS + 10x100 m P | wolne | 15 min BS + 30 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS | wolne | 30 min BS lub wolne | 75 min BS |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 19 | wolne | 15 min BS + ZB: 8x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS | wolne | 45 min BS + 6x100 m P | wolne | 30 min BS lub wolne | 60 min BNP |
| | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | Sob | Ndz |
| 20 | wolne | 45 min BS | wolne | 30 min BS + 6x100 m P | wolne | 15. PZU Półmaraton Warszawski | |

Akcja Treningowa #NieZatrzymamSię

Plan treningowy do 15. PZU Półmaratonu Warszawskiego „Półmaraton Warszawski dla początkujących”

Częstym noworocznym postanowieniem jest chęć pokonania półmaratonu. Wielu biegaczy właśnie od takiego celu zaczyna swoją przygodę z regularnymi treningami. Jeśli Ty również należysz do grona osób, które w 15. Półmaratonie Warszawskim planują pokonać cały dystans i poszukują planu, który pomoże Ci odpowiednio przygotować się do tego wyzwania, zapraszamy do zapoznania się z naszą propozycją.

Dla kogo jest ten plan?

Plan „Półmaraton Warszawski dla początkujących” jest kierowany zarówno do osób, które biegają już o jakiegoś czasu, jak i stawiających swoje pierwsze biegowe kroki. Treningi są rozpisane w cyklu cotygodniowym z 3 lub 4 dniami biegowymi (do wyboru) i 3 lub 4 dniami wolnymi. Pierwsze tygodnie to spokojne wprowadzenie do treningów, dlatego absolutnie początkujący mogą wykonywać w tych dniach marszobiegi. Jeżeli macie za sobą wykonane treningi w przeszłości a nawet w ostatnich tygodniach, możecie zamiast marszobiegu pokonywać cały czas biegiem, a nawet wydłużyć treningi, które znajdują się w planie w pierwszych tygodniach.

Legenda:

W planie znajdują się różnorodne środki treningowe. Są to:

BS – bieg spokojny – jest to po prostu naturalny, luźny bieg, jaki jesteście w danym momencie wykonywać przez dłuższy czas. Tempo może być bardzo zróżnicowane w zależności od poziomu sportowego i zaawansowania danego biegacza. Ważne, by w dużej mierze kierować się podczas tych jednostek samopoczuciem. Jeśli danego dnia czujecie, że nogi nie chcą współpracować, nie ma sensu na siłę forsować tempa i biec na siłę po 6:59/km, tylko dlatego, że biegaliście poniżej 7 min/km w poprzednich dniach.

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. Początek tego typu jednostki może być bardzo spokojny, mieć nawet formę truchtu wręcz z nogi na nogę. Z czasem, niemal niezauważalnie powinniśmy przyspieszać. Ważne, by wykazać się cierpliwością i nie zerwać nagle tempa lub nie przesadzić z przyspieszaniem za wcześnie. Oczywiście tempo należy również dostosowywać do warunków – jeśli pod koniec treningu, gdy powinniśmy teoretycznie biec szybciej przyjdzie nam pokonać np. 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.