

PLAN TRENINGOWY 10KM W 8 TYGODNI

Poziom: początkujący



	WTOREK	CZWARTEK	NIEDZIELA
TYDZIEŃ 1	7x1min biegu z przerwą 1 minuta spacer	10x1min biegu z przerwą 1 minuta spacer	7x2min biegu z przerwą 1 minuta spacer
TYDZIEŃ 2	6x3min biegu z przerwą 1 minuta spacer	3x6min biegu z przerwą 1 minuta spacer	5x5min biegu z przerwą 1 minuta spacer
TYDZIEŃ 3	15min BS + 4x100m P	4x7min biegu z przerwą 1 minuta spacer	25min BS
TYDZIEŃ 4	20min BS + 4x100m P	2x15min biegu z przerwą 2 minuty spacer	30min BS
TYDZIEŃ 5	2x20min biegu z przerwą 2 min spacer	30min BS + 5x100m P	45min BS
TYDZIEŃ 6	30min BS + 6x100m P	40min BS	60min BS
TYDZIEŃ 7	30min BS + 6x100m P	45min BS	60min BS
TYDZIEŃ 8	30min BS + 6x100m P	40min BS	BIEG 10KM