



Gdański
Ośrodek Sportu

Dystans 10 km

61. Bieg Westerplatte

17.09.2023

www.biegwesterplatte.pl

Ostatnie szlify: 10 km w 45 minut

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 7x1 km w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 1:30 spacer trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	12 km BNP (9 km BS + 3 km w tempie ok. 4:30/km)
2.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 5x1,5 km w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 1:30 spacer trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	14 km BS
3.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 4x2 km biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwą 2 minuty spacer + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	12 km BNP (7 km BS + 5 km w tempie ok. 4:30/km)
4.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 2x3,5 km biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwą 2 minuty spacer + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	14 km BS
5.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	2 km BS + 7 km biegu w tempie 4:30/km + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	10 km BS
6.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	×	Start w zawodach

Plany przygotowane przez:

Magazyn
Bieganie.pl