



Gdański  
Ośrodek Sportu

# 61. Bieg Westerplatte

Dystans  
**10 km**

**17.09.2023**

[www.biegwesterplatte.pl](http://www.biegwesterplatte.pl)

**Ostatnie szlify: 10 kilometrów w 50 minut**

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	8 km BS	×	2 km BS + 2 serie po 5x0,5 km w ok. 1:55 (tempo 4:50/km) z przerwami 1 minuta pomiędzy odcinkami i 4 minuty spacer pomiędzy seriami + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	12 km BNP (10 km BS + 2 km w tempie ok. 5:00/km)
2.	×	8 km BS	×	2 km BS + 10x 0,5 km w ok. 1:55 (tempo 4:50/km) z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	14 km BS
3.	×	8 km BS	×	2 km BS + 8x1 km biegu w tempie 4:55-5:00/km z przerwą 2 minuty spacer + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	12 km BNP (8 km BS + 4 km w tempie ok. 5:00/km)
4.	×	8 km BS	×	2 km BS + 4x2 km biegu w tempie 4:55-5:00/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	×	2 km BS + 2x4 km biegu w tempie 5:00/km z przerwą 2 minuty spacer + 3x100 m szybkie przebieżki + 1 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	10 km BS
6.	×	8 km BS	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	×	Start w zawodach

Plany przygotowane przez:

Magazyn  
Bieganie.pl