



Gdański
Ośrodek Sportu

Dystans 10 km

61. Bieg Westerplatte

17.09.2023

www.biegwesterplatte.pl

Od 0 do 10 kilometrów w 6 tygodni

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	10 minut spokojnego biegu / marszobieg	×	15 minut spokojnego biegu / marszobieg	×	×	20 minut spokojnego biegu / marszobieg
2.	×	20 minut spokojnego biegu / marszobieg	×	15 minut spokojnego biegu + 4 przebieżki po 100 m z przerwami 100 m spacer	×	×	30 minut spokojnego biegu / marszobieg
3.	×	20 minut spokojnego biegu	×	20 minut spokojnego biegu + 6 przebieżek po 100 m z przerwami 100 m spacer	×	×	45 minut spokojnego biegu / marszobieg
4.	×	25 minut spokojnego biegu	×	15 minut spokojnego biegu + 6 przebieżek po 100 m z przerwami 100 m spacer + 10 minut spokojnego biegu	×	×	60 minut spokojnego biegu
5.	×	30 minut spokojnego biegu	×	15 minut spokojnego biegu + 8 przebieżek po 100 m z przerwami 100 m spacer + 15 minut spokojnego biegu	×	×	60 minut spokojnego biegu
6.	×	30 minut spokojnego biegu	×	20 minut spokojnego biegu + 6 przebieżek po 100 m z przerwami 100 m spacer	×	×	Start w zawodach

Plany przygotowane przez:

Magazyn
Bieganie.pl