

**29.09
2024**



**46. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI**

***PLAN
TRENINGOWY
4:00***

Tydzień 1	5/13/2024	5/14/2024	5/15/2024	5/16/2024	5/17/2024	5/18/2024	5/19/2024
	wolne	25 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	40 min BS
Tydzień 2	5/20/2024	5/21/2024	5/22/2024	5/23/2024	5/24/2024	5/25/2024	5/26/2024
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x30 s biegu w tempie ok. 4:10-4:25/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	50 min BS
Tydzień 3	5/27/2024	5/28/2024	5/29/2024	5/30/2024	5/31/2024	6/1/2024	6/2/2024
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie ok. 4:10-4:25/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 4	6/3/2024	6/4/2024	6/5/2024	6/6/2024	6/7/2024	6/8/2024	6/9/2024
	wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 5	6/10/2024	6/11/2024	6/12/2024	6/13/2024	6/14/2024	6/15/2024	6/16/2024
	wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	80 min BS
Tydzień 6	6/17/2024	6/18/2024	6/19/2024	6/20/2024	6/21/2024	6/22/2024	6/23/2024
	wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x1 min biegu w tempie ok. 4:15-4:30/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	35 min BS + 8x100 m P	90 min BS
Tydzień 7	6/24/2024	6/25/2024	6/26/2024	6/27/2024	6/28/2024	6/29/2024	6/30/2024
	wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:10-5:20/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:00-5:10/km + 5 min BS	wolne	35 min BS + 8x100 m P	100 min BS

Tydzień 8	7/1/2024	7/2/2024	7/3/2024	7/4/2024	7/5/2024	7/6/2024	7/7/2024
	wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x90 s biegu w tempie ok. 4:20-4:35/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	35 min BS + 8x100 m P	120 min BS
Tydzień 9	7/8/2024	7/9/2024	7/10/2024	7/11/2024	7/12/2024	7/13/2024	7/14/2024
	wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:15-5:25/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:10-5:20/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	100 min BS
Tydzień 10	7/15/2024	7/16/2024	7/17/2024	7/18/2024	7/19/2024	7/20/2024	7/21/2024
	wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 5x2 min biegu w tempie ok. 4:30-4:40/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	110 min BNP
Tydzień 11	7/22/2024	7/23/2024	7/24/2024	7/25/2024	7/26/2024	7/27/2024	7/28/2024
	wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km + 3 minuty trucht + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:15-5:25/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 10x100 m P	100 min BS
Tydzień 12	7/29/2024	7/30/2024	7/31/2024	8/1/2024	8/2/2024	8/3/2024	8/4/2024
	wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 6x4 min biegu w tempie ok. 4:40-4:50/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	120 min BNP
Tydzień 13	8/5/2024	8/6/2024	8/7/2024	8/8/2024	8/9/2024	8/10/2024	8/11/2024
	wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 30 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	120 min BS

Tydzień 14	8/12/2024	8/13/2024	8/14/2024	8/15/2024	8/16/2024	8/17/2024	8/18/2024
	wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 8x4 min biegu w tempie ok. 4:45-4:55/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	130 min BNP
Tydzień 15	8/19/2024	8/20/2024	8/21/2024	8/22/2024	8/23/2024	8/24/2024	8/25/2024
	wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3 x 14 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	90 min BS
Tydzień 16	8/26/2024	8/27/2024	8/28/2024	8/29/2024	8/30/2024	8/31/2024	9/1/2024
	wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 7x5 min biegu w tempie ok. 4:50-5:00/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	150 min BNP
Tydzień 17	9/2/2024	9/3/2024	9/4/2024	9/5/2024	9/6/2024	9/7/2024	9/8/2024
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 45 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:20-5:30/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	180 min BS
Tydzień 18	9/9/2024	9/10/2024	9/11/2024	9/12/2024	9/13/2024	9/14/2024	9/15/2024
	wolne	60 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	15 min BS + 60 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:25-5:35/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	90 min BNP
Tydzień 19	9/16/2024	9/17/2024	9/18/2024	9/19/2024	9/20/2024	9/21/2024	9/22/2024
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 2x15 min biegu w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwą 3 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	75 min BS
Tydzień 20	9/23/2024	9/24/2024	9/25/2024	9/26/2024	9/27/2024	9/28/2024	9/29/2024
	wolne	50 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	30 min BS + 6x100 m P	wolne	46. NATIONALE-NEDERLANDEN Maraton Warszawski

Legenda:

- BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
- BT – Bieg w określonym tempie
- ZB – Zabawa biegowa
- BNP – Bieg z narastającą prędkością
- BZ – Bieg zmienny
- Int – Interwał
- P – Przebieżki