

PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 1:30

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy na wynik 1:30 to propozycja dla osób średniozaawansowanych i zaawansowanych, które celują w ambitny dla amatorów czas 90 minut na dystansie 21,0975 km. Aby być w stanie zrealizować ten plan w całości, trzeba być w regularnym treningu – mieć za sobą co najmniej kilka tygodni budowania ogólnej wytrzymałości, szybkości i sprawności. Plan zakłada 4 treningi w tygodniu, ale w dni wolne od biegania warto stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie. Osoby, które chcą biegać częściej niż 4 razy w tygodniu, mogą w dodatkowe 1-2 dni w tygodniu wykonywać spokojne biegi trwające ok. 30-40 minut.

Legenda:

BS – bieg spokojny – jest to podstawowy środek treningowy, nazywany też jako „rozbieganie”, „easy”, „OWB 1”, itp. Biorąc pod uwagę poziom zaawansowania i poziom sportowy osób realizujących plan, sugerowane tempo biegu spokojnego mieści się w przedziale ok. 5:45-4:45/km. Tempo jest jednak mniej istotne niż ogólne samopoczucie – ma to być swobodny, niewymagający bieg.

P – przebieżki – niektórzy nazywają je też jako „rytmy”, „sprinty”, jednak w tym planie są to po prostu to krótkie fragmenty dynamicznego biegu. Wykonywane są on ok. 80-90% maksymalnej prędkości. Prędkość ma być wyraźnie szybsza niż podczas biegu spokojnego, a nawet wielu akcentów. Jest to bieg zbliżony do sprintu, ale nie zależy nam na jak najszybszym biegu, a na biegu poprawnym technicznie z właściwą pracą rąk. Przerwy pomiędzy przebieżkami to odcinki spaceru np. o tej samej długości, co przebieżki.

Podbiegi – jest to odmiana przebieżek, która ma jednak na celu położenie większego akcentu na pracę o charakterze siłowym. Dlatego są wykonywane na wzniesieniu i można określić je jako przebieżki pod górę. Przerwą pomiędzy podbiegami jest spokojny spacer w dół.

BNP – bieg z narastającą prędkością – jest to odmiana biegu spokojnego, która różni się od niego stopniowo narastającym tempem w czasie trwania treningu. W ramach zaproponowanego planu, tempa są szczegółowo rozpisane, by ułatwić realizację tego treningu.

PLAN TRENINGOWY DO 12. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATONU NA WYNIK 1:30

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x300 m w tempie ok. 3:40-3:45/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	10 km BS
2	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5 km w tempie ok. 4:10-4:15/km + przerwa 3 minuty trucht + 2x1 km w ok. 3:50-3:55 z przerwą 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	12 km BS
3	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x400 m w tempie ok. 3:40-3:45/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	14 km BS
4	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2x4 km w tempie ok. 4:10-4:15/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km w ok. 3:50-3:55 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	15 km BS
5	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2 serie po 6x200 m w tempie ok. 3:30-3:35/km z przerwami 1 min trucht pomiędzy powtórzeniami i 3 min trucht pomiędzy seriami + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	12 km BNP: 3 km po ok. 4:50-5:00/km + 2 km po ok. 4:40-4:50/km + 2 km po ok. 4:30-4:40/km + 2 km po ok. 4:20-4:30/km + 3 km w ok. 4:10-4:20/km
6	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie ok. 4:10-4:15/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km w ok. 3:50-3:55 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	16 km BS
7	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 10x500 m w tempie ok. 3:50-3:55/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	14 km BNP: 3 km po ok. 4:50-5:00/km + 2 km po ok. 4:40-4:50/km + 2 km po ok. 4:30-4:40/km + 2 km po ok. 4:20-4:30/km + 4 km w ok. 4:10-4:20/km + 1 km w ok. 4:00
8	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 8 km w tempie ok. 4:10-4:15/km + przerwa 3 minuty trucht + 1 km w ok. 3:50-3:55 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	17 km BS
9	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 5x1 km w tempie ok. 3:50-3:55/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	15 km BNP: 3 km po ok. 4:50-5:00/km + 2 km po ok. 4:40-4:50/km + 2 km po ok. 4:30-4:40/km + 2 km po ok. 4:20-4:30/km + 6 km w ok. 4:10-4:20/km

10	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 3x4 km w tempie ok. 4:10-4:15/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	18 km BS
11	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 10x800 m w tempie ok. 4:00-4:05/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	6 km BNP: 3 km po ok. 4:50-5:00/km + 3 km po ok. 4:40-4:50/km + 3 km po ok. 4:30-4:40/km + 3 km po ok. 4:20-4:30/km + 3 km w ok. 4:10-4:20/km + 1 km w ok. 4:00
12	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 10 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	20 km BS
13	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 5x1600 m w tempie ok. 4:00-4:05/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	18 km BNP: 3 km po ok. 4:50-5:00/km + 3 km po ok. 4:30-4:40/km + 3 km po ok. 4:20-4:30/km + 8 km po ok. 4:10-4:20/km + 1 km w ok. 4:00
14	wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 2x6 km w tempie 4:10-4:15/km, przerwa 3 min trucht + 3 minuty trucht + 2x1 km w tempie 3:50-3:55/km przerwa 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	12 km BS
15	wolne	3 km BS + 4x1 km po 4:10-4:15/km, przerwy 2 min trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS + 4x100 m P	Start - półmaraton



TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!