

PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 1:50

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy na wynik 1:50 to propozycja dla początkujących i średniozaawansowanych, biegaczy, którzy szykują się do debiutu w półmaratonie lub są już na poziomie pozwalającym im przebiec ten dystans w czasie poniżej 2 godzin i chcą wykonać kolejny krok w kierunku poprawy swoich wyników. Do realizacji planu można przystąpić w zasadzie z marszu, mając na koncie kilka tygodni w miarę regularnych treningów biegowych, pod warunkiem, że jest się w stanie przebiec 10 km w czasie poniżej 1 godziny. 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 1:50

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	5 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x200 m w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	10 km BS
2	wolne	5 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2x3 km w tempie ok. 5:10-5:15/km z przerwą 3 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	11 km BS
3	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x300 m w tempie ok. 4:35-4:40/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	12 km BS
4	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:55-5:00 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	13 km BS
5	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10x200 m w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	12 km BNP: 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 2 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:20-5:30/km + 3 km w ok. 5:10-5:15/km
6	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x1 km w tempie ok. 5:10-5:15/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	14 km BS
7	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x400 m w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	14 km BNP: 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 2 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:20-5:30/km + 4 km w ok. 5:10-5:15/km + 1 km w ok. 5:00
8	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 4x2 km w tempie ok. 5:10-5:15/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km w ok. 4:55-5:00 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	15 km BS
9	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5x1 km w tempie ok. 4:50-4:55/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	15 km BNP: 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 2 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:20-5:30/km + 6 km w ok. 5:10-5:15/km

10	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie ok. 5:10-5:15/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	16 km BS
11	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x600 m w tempie ok. 4:45-4:50/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	15 km BNP: 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 3 km po ok. 5:40-5:50/km + 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 3 km po ok. 5:20-5:30/km + 3 km w ok. 5:10-5:15/km + 1 km w ok. 4:50
12	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2x5 km biegu w tempie ok. 5:10-5:15/km z przerwą 4 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	18 km BS
13	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 6x1200 m w tempie ok. 4:55-5:00/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	16 km BNP: 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 3 km po ok. 5:40-5:50/km + 3 km po ok. 5:20-5:30/km + 6 km po ok. 5:10-5:15/km + 1 km w ok. 4:50
14	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 11 km w tempie 5:10-5:15/km + 3 minuty trucht + 1 km w tempie 5:00-5:05/km + 1 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	10 km BS
15	wolne	3 km BS + 3x1 km po 5:00-5:10/km, przerwy 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS + 4x100 m P	Start - półmaraton



TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!