

# PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Autor: Jakub Karasek



*Plan treningowy dla początkujących to propozycja skierowana do osób, które jeszcze się wahają, czy dadzą radę w niespełna 4 miesiące przygotować się do pokonania 21,0975 km. Plan ma za zadanie pomóc biegaczom przygotować się do startu w półmaratonie, a także pokazać różnorodność treningów, jakie można stosować. Stąd, oprócz biegów spokojnych są w nim przebieżki, treningi interwałowe czy biegi z narastającą prędkością. Do realizacji planu można podejść z marszu, mogą także zdecydować się na niego osoby, które dotychczas biegały bez szczegółowej rozpiski. Plan zakłada 3 treningi w tygodniu, ale w dni wolne od biegania warto stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie. Osoby, które chcą biegać częściej niż 3 razy w tygodniu, mogą w dodatkowe 1-2 dni w tygodniu wykonywać spokojne biegi trwające ok. 20-30 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.

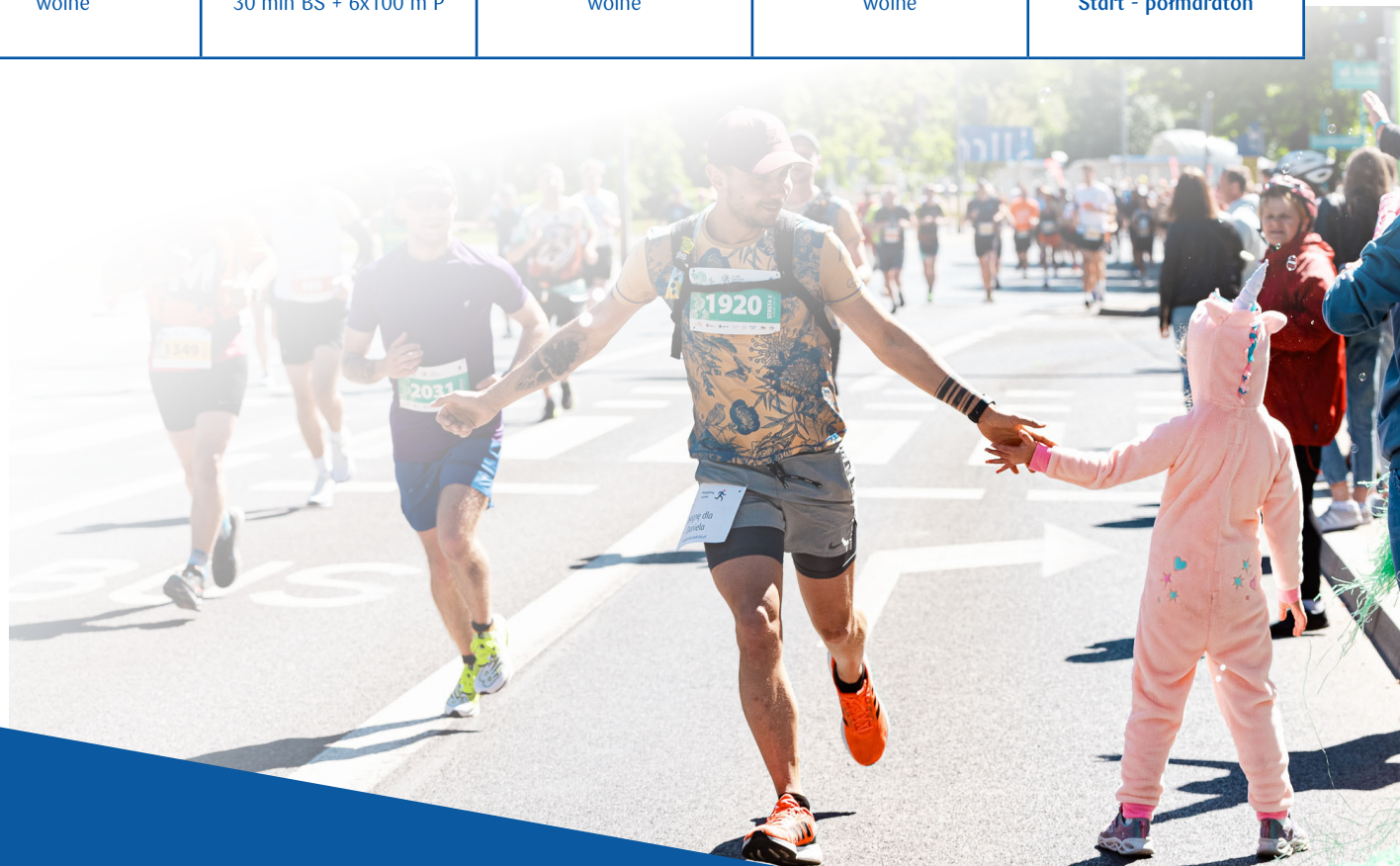
**Podbiegi** – jest to odmiana przebieżek, która ma jednak na celu położenie większego akcentu na pracę o charakterze siłowym. Dlatego są wykonywane na wzniesieniu i można określić je jako przebieżki pod górę. Przerwą pomiędzy podbiegami jest spokojny spacer w dół.

**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 DLA POCZĄTKUJĄCYCH

| TYDZ. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK                | ŚRODA | CZWARTEK                                                                                                                                                     | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA                                                                              |
|-------|--------------|-----------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | wolne        | 15 min BS             | wolne | 15 min BS + 4x100 m P                                                                                                                                        | wolne  | wolne  | 20 min BS                                                                              |
| 2     | wolne        | 15 min BS + 5x100 m P | wolne | 20 min BS                                                                                                                                                    | wolne  | wolne  | 30 min BS                                                                              |
| 3     | wolne        | 20 min BS + 5x100 m P | wolne | 25 min BS + 5x100 m P                                                                                                                                        | wolne  | wolne  | 40 min BS                                                                              |
| 4     | wolne        | 20 min BS + 6x100 m P | wolne | 10 min BS + 10 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                 | wolne  | wolne  | 50 min BS                                                                              |
| 5     | wolne        | 25 min BS + 6x100 m P | wolne | 15 min BS + 8x30 s biegu w tempie o ok. 40-50 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                               | wolne  | wolne  | 60 min BS                                                                              |
| 6     | wolne        | 30 min BS + 6x100 m P | wolne | 15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                 | wolne  | wolne  | 70 min BS                                                                              |
| 7     | wolne        | 30 min BS + 8x100 m P | wolne | 15 min BS + 8x40 s biegu w tempie o ok. 40-50 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                               | wolne  | wolne  | 80 min BS                                                                              |
| 8     | wolne        | 30 min BS + 6x100 m P | wolne | 15 min BS + 2x10 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS z przerwą 3 minuty przerwy w truchcie + 3 minuty w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS | wolne  | wolne  | 90 min BS                                                                              |
| 9     | wolne        | 30 min BS + 8x100 m P | wolne | 15 min BS + 8x1 minuta biegu w tempie o ok. 30-40 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                           | wolne  | wolne  | 60 min BNP: 50 min BS + 10 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS |
| 10    | wolne        | 30 min BS + 8x100 m P | wolne | 15 min BS + 20 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                 | wolne  | wolne  | 100 min BS                                                                             |

|    |       |                                                                                    |       |                                                                                                                              |       |       |                                                                                        |
|----|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | wolne | 30 min BS + 8x100 m P                                                              | wolne | 15 min BS + 6x2 minuty biegu w tempie o ok. 25-30 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS           | wolne | wolne | 75 min BNP: 60 min BS + 15 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS |
| 12 | wolne | 30 min BS + 8x100 m P                                                              | wolne | 15 min BS + 30 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS | wolne | wolne | 110 min BS                                                                             |
| 13 | wolne | 30 min BS + 8x100 m P                                                              | wolne | 15 min BS + 5x3 minuty biegu w tempie o ok. 20-25 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS           | wolne | wolne | 90 min BNP: 70 min BS + 20 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS |
| 14 | wolne | 30 min BS + 8x100 m P                                                              | wolne | 15 min BS + 45 min biegu w tempie o ok. 10-15 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS | wolne | wolne | 50 min BS                                                                              |
| 15 | wolne | 15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 5 min BS | wolne | 30 min BS + 6x100 m P                                                                                                        | wolne | wolne | Start - półmaraton                                                                     |



TRZYMAMY  
ZA CIEBIE KCIUKI!