

**28.09
2025**



nationale
nederlanden

47. MARATON WARSZAWSKI

***PLAN
TRENINGOWY
3:50***

Tydzień 1						
wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x200 m w tempie ok. 4:25-4:35/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	5 km BS + 4x60 m podbiegi	12 km BS
Tydzień 2						
wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5x1 km w tempie ok. 5:10-5:20/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	wolne	5 km BS + 6x60 m podbiegi	14 km BS
Tydzień 3						
wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10x300 m w tempie ok. 4:40-4:50/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS	wolne	5 km BS + 8x60 m podbiegi	15 km BS
Tydzień 4						
wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 6 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:45-4:55 + 1 km BS	wolne	6 km BS + 10x60 m podbiegi	16 km BS
Tydzień 5						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10x200 m w tempie ok. 4:20-4:30/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	5 km BS + 12x60 m podbiegi	18 km BS
Tydzień 6						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km biegu w tempie ok. 5:20-5:25/km z przerwą 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	7 km BS + 6x100 m P	20 km BS
Tydzień 7						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2 serie po 6x400 m w tempie ok. 4:40-4:50/km z przerwami 1:00 trucht pomiędzy odcinkami i 4 minuty trucht pomiędzy seriami+ 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	18 km BNP: 2 km po ok. 6:20-6:30/km + 2 km po ok. 6:10-6:20/km + 2 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:50-6:00/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 4 km po ok. 5:30-5:40/km + 4 km po ok. 5:20-5:30/km
Tydzień 8						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10 km w tempie ok. 5:20-5:30/km + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	21 km BS

Tydzień 9						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie ok. 5:05-5:15/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	20 km BNP: 2 km po ok. 6:20-6:30/km + 2 km po ok. 6:10-6:20/km + 2 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:50-6:00/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 5 km po ok. 5:30-5:40/km + 5 km po ok. 5:20-5:30/km
Tydzień 10						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2x7 km biegu w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwą 4 minuty trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	24 km BS
Tydzień 11						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 2 serie po 6x600 m biegu w tempie ok. 4:50-5:00/km z przerwami 1 minuta trucht pomiędzy powtórzeniami i 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	23 km BNP: 2 km po ok. 6:10-6:20/km + 5 km po ok. 5:50-6:00/km + 5 km po ok. 5:40-5:50/km + 5 km po ok. 5:30-5:40/km + 5 km w ok. 5:20-5:30/km + 1 km w ok. 5:00-5:10/km
Tydzień 12						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 14 km w tempie ok. 5:20-5:30/km + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	26 km BS
Tydzień 13						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 8x500 m w tempie ok. 4:40-4:50/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	25 km BNP: 2 km po ok. 6:20-6:30/km + 2 km po ok. 6:10-6:20/km + 2 km po ok. 6:00-6:10/km + 2 km po ok. 5:50-6:00/km + 2 km po ok. 5:40-5:50/km + 5 km po ok. 5:30-5:40/km + 10 km po ok. 5:20-5:30/km
Tydzień 14						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 5x4 km w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	28 km BS
Tydzień 15						

wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10x1 km biegu w tempie ok. 5:00-5:10/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	27 km BNP: 3 km po ok. 6:20-6:30/km + 3 km po ok. 6:10-6:20/km + 3 km po ok. 6:00-6:10/km + 3 km po ok. 5:50-6:00/km + 5 km w ok. 5:40-5:50/km + 5 km w ok. 5:30-5:40/km + 5 km w ok. 5:20-5:30/km
Tydzień 16						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 17 km w tempie ok. 5:20-5:30/km + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	26 km BS
Tydzień 17						
wolne	9 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km biegu w tempie ok. 5:05-5:15/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x60 m podbiegi	30 km BNP: 3 km po ok. 6:20-6:30/km + 3 km po ok. 6:10-6:20/km + 4 km po ok. 6:00-6:10/km + 5 km po ok. 5:50-6:00/km + 5 km w ok. 5:40-5:50/km + 5 km w ok. 5:30-5:40/km + 5 km w ok. 5:20-5:30/km
Tydzień 18						
wolne	7 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x7 km w tempie ok. 5:20-5:30/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	20 km BS
Tydzień 19						
wolne	7 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 7 km w tempie 5:20-5:25/km + 3 minuty trucht + 1 km w tempie 5:00-5:10/km + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	12 km BS
Tydzień 20						
wolne	3 km BS + 4x1 km po 5:15-5:25/km, przerwy 2 min trucht + 1 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS + 4x100 m P	47. NATIONALE- -NEDERLANDEN Maraton Warszawski

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. 6:45-5:45/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.