

**28.09
2025**



nationale
nederlanden

47. MARATON WARSZAWSKI

***PLAN
TRENINGOWY
4:00***

Tydzień 1						
wolne	25 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	40 min BS
Tydzień 2						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
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						
wolne	50 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	30 min BS + 6x100 m P	wolne	47. 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