

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
2	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	20' P p4' + 3x1kmI p2' + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 20'(BS)+14'(II zakres)+7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8km BS	12-15km BS
3	3x(1kmI p2' + 2kmP p3')	Dzień wolny lub 8km BS	8x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	4x200m/200m + 3x1kmI p2' + 2x400m/400m	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
4	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x1600mP p2'	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
5	4x200m/200m + 2x400m/400m + 1x800m/800m + 2x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 20'(BS)+14'(II zakres)+7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
6	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	3x(1kmI p2' + 2kmP p3')	Dzień wolny lub 8km BS	14-16km BS
7	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	8-10km BS	14-16km BS
8	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	4x2kmP p2-3'	Dzień wolny lub 8km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	8-10km BS	14-16km BS
9	4x2kmP p2-3'	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	15-18km BS
10	BZ: 5x1km/1km	10-12km BS	3x(2kmP + Podbieg) p3'	Dzień wolny lub 8km BS	4x200m/200m + 2x400m/400m + 1x800m/800m + 2x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
11	2x4km p4'	Dzień wolny lub 8km BS	8x400m/400m + 4x200m/200m	10km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	15-18km BS
12	5x1kmI p2' + 300m/300m + 200m/200m + 100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	14-16km BS
13	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	10-12km BS	3x3kmP p3-4'	8-10km BS	14-16km BS
14	4x200m/200m + 3x1kmI p2' + 2x400m/400m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	10km BS	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	16-20km BS
15	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	10-12km BS	4x2kmP p2-3'	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
16	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	3x(2kmP + Podbieg) p3'	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	16-20km BS
17	3x(1kmI p2' + 2kmP p3')	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
18	8x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x1kmI p2' + 300m/300m + 200m/200m + 100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	2x4km p4'	10km BS	12-14km BS
19	BZ: 5x1km/1km	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	10-12km BS
20	6km BS + 5x1'/1' + 5x30''/30''	Dzień wolny lub 8km BS	4x1200mP p2'	Dzień wolny	5km BS + 6-8x100m/100m	Dzień wolny	<u>11. PZU</u> <u>Półmaraton</u> <u>Warszawski</u>

BS – Bieg spokojny, wykonywany na niskiej intensywności.

P – Bieg progowy, wykonywany na intensywności większej niż ujęty w planie bieg spokojny oraz II zakres, jednak mniejszej niż bieg interwałowy. W dużym stopniu bazuje na wyczuciu biegacza, gdyż należy biec na granicy (progu) intensywności, po przekroczeniu którego nie jesteśmy w stanie kontynuować wysiłku.

II zakres – w planie oznacza bieg na intensywności zawierającej się pomiędzy biegiem spokojnym a biegiem progowym. Podobnie jak bieg progowy bazuje na wyczuciu biegacza.

I – Bieg interwałowy, podstawowy składnik budujący wytrzymałość szybkościową biegacza. Wykonywany na dużej intensywności (tempo zawodów na 5km). Przerwy należy wykonać w truchcie, jednakże nie do pełnego wypoczynku. Inną odmianą biegu interwałowego jest bieg powtórzeniowy, który ma na celu poprawienie szybkości, dynamiki jak również techniki biegu (biegi na odcinkach 100m-400m ujęte w planie), wykonywany w tempie zawodów na 3km.

ZB – Zabawa biegowa, zaproponowana w planie, polega na wykonywaniu naprzemiennie szybkich odcinków na odcinkach 2min i 1min po których każdorazowo następuje 1min przerwy w truchcie.

BNP – Bieg z narastającą prędkością, na trzech intensywnościach tempowych. Bieg należy wykonywać bez przerw, z płynnym przejściem na kolejny poziom intensywności.

BZ – Bieg zmienny (1km TempPółmaraton/1km 30” wolniej).

Podbiegi – plan przewiduje wykonywanie podbiegów na wysokiej intensywności biegu. Należy pamiętać o tym, aby zachować odpowiednią technikę na podbiegu, a nie jedynie skupić się na jak najszybszym pokonaniu wzniesienia. Czas trwania proponowanych podbiegów to od 30s do maksymalnie 1:30min (dla zaawansowanych biegaczy) w serii 8-12 powtórzeń. Należy też pamiętać, że podbieg podbiegowi nierówny i duże znaczenie odgrywa tutaj stopień nachylenia wzniesienia. Przerwę w marszu lub w truchcie wykonujemy bardzo powoli, do pełnego wypoczynku (najlepiej na zbiegu na tym samym odcinku co podbieg). W planie występuj również połączenie biegu progowego z podbiegami. Trening polega na płynnym przejściu z odcinka bieranego w tempie progowym na wzniesienie, na którym staram się utrzymać wysoką intensywność biegu. Przerwa w marszu lub w truchcie następuje dopiero po podbiegu.

Temp – tempo zawodów na ...

p – przerwa

Należy pamiętać, że każdy trening na wysokich intensywnościach należy poprzedzić rozgrzewką oraz zakończyć schłodzeniem (w postaci lekkiego, kilkunastominutowego biegu) i rozciąganiem.

Zaproponowany plan treningowy zakłada dużą elastyczność w przypadku dni gdy odbywają się biegi spokojne. Biegacz ma tutaj do wyboru zrobienie dnia wolnego lub wykonanie treningu. Wynika to z faktu, że plan skierowany jest do osób na różnym poziomie zaawansowania i w tym wypadku do Was należy decyzja czy dany trening wykonać czy też nie. Z góry oczywiście można założyć, że osoba mniej zaawansowana biegowo będzie miała więcej dni wolnych niż biegacz zaprawiony w boju. Jednakże pamiętajcie, że najważniejsze jednostki treningowe, odbywające się w poniedziałek, środę i piątek, są tutaj wodzące i na nie należy zwrócić największą uwagę.

Pamiętajcie – najlepszy biegacz to świadomy biegacz!

Trenerzy FMW Runners pragną abyście w jak największym stopniu poznali swój organizm bo właśnie wtedy możecie osiągnąć najlepsze wyniki! W razie pytań służymy pomocą!