Opracowanie: Paweł Grzonka – www.treningbiegacza.pl Cel: POZNAŃ MARATON

4 razy w tygodniu: poniedziałek/środa/czwartek/sobota

*Dodatkowe aktywności TRX, ćwiczenia ogólne, siłownia, basen realizuj w dni wolne od biegania.*

*Cel: 3:30*

*Tempo E – 5:40*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tydzień | Poniedziałek | Środa | Czwartek | Sobota |
| 1 | E 10km + stretching5’ | E 10km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 10km + stretching 5’ | E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2019 |
| 2 | E 10km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 14km + stretching 5’ | E 10km + stretching 5’ + podbiegi5x100m/100m na90% możliwości | E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętegopółmaratonu w roku 2019 + H2km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciejprzebiegniętych 10km roku2019 |
| 3 | E 12km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 5’ + podbiegi 8x100m/100m na 90% możliwości | E 12km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 16km + żel na 10km |
| 4 | E 12km + stretching10’ | E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętegopółmaratonu w roku2019 + H 2km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciejprzebiegniętych 10km roku 2019 | E 14km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji10’ | E 8km + stretching 5’ + podbiegi 5x100m/100m na90% możliwości |
| 5 | E 12km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 12km + stretching 5’ + rytmy 5x100m/100m na90% możliwości | E 12km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji10’ | E 3km + stretching 5’ + rytmy3x100m/100m na 85% możliwości + M 3x1km/1kmo 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciejprzebiegniętego półmaratonuw roku 2019 + H 4x1km/1km szybkie km o 10 sekundszybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętych10km roku 2019, przerwa1km w tempie E + E 3km + żel na 8 i 14km |
| 6 | E 12km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 6km + M 1/2/3km na przerwie 1km, szybkieodcinki o 10 sekund szybciej na km odśredniej z najszybciej przebiegniętegopółmaratonu w roku2019 + żel na 8km | E 12km + stretching 5’ | E 15km + M 8km w zakładanym tempie Poznań Maraton + żel na 12 i 18km |
| 7 | E 8km + stretching 10’ | E 10km + stretching 5’+ stretching 5’ + rytmy | E 14km + stretching 10’ | E 5km + M 5km w tempie zakładanego czasu na Poznań |
|  |  | 5x100m/100m na 90% możliwości |  | Maraton + H 5km o 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciejprzebiegniętego półmaratonu w roku 2019 + żel na 10km |
| 8 | E 12km + stretching 10’ | E 10km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 10’ | E 25km + żel na 10, 16 i 22km |
| 9 | E 6km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 10’ | E 8km + stretching 5’+ stretching 5’ + rytmy8x100m/100m na90% możliwości | E 10km + M 10km w zakładanym tempie Poznań Maraton + żel na 10 i 16km |
| 10 | E 8km + stretching 10’ | E 8km + stretching 5’ | E 8km + stretching 10’ | E 15km + stretching 5’ |
| 11 | E 8km + stretching 10’ | E 3km + stretching 5’+ M1/2/3km na przerwie1km, szybkie odcinki w docelowym tempiePoznań MaratonMaraton + żel na 10km | E 6km + stretching 5’ + rytmy5x100m/100m na90% możliwości | E 15km + M 10km w tempie o5 sekund szybciej na km niż zakładany czas w PoznańMaraton + żel na 10, 16 i 22km |
| 12 | E 8km + stretching10’ | E 12km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + bez zatrzymywaniasię100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90% | E 10km + M 8km w zakładanym tempiePółmaratonu Poznańskiego +żel na 10 i 16km |
| 13 | E 6km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + bez zatrzymywania się100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90% | E 6km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji10’ | E 20km + M 10km w tempie o5 sekund szybciej na km niż zakładany czas w PoznańMaraton + żel na 10, 16 i 22km |
| 14 | E 6km + stretching5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 10km + stretching 5’ | E 8km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 20km |
| 15 | E 6km + stretching 10’ | E 8km + bez zatrzymywania się100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85% | E 6km + stretching 10’ | E 10km + M 6km w planowanym tempie naPoznań Maraton + żel na10km |
| 16 | E 6km + stretching 10’ | E 8km + stretching 10’ | E 6km + stretching 10’ | Wolne w sobotę lub wieczorkiem rozruch E 3-4km + stretching 5’ W niedziele start na Poznań Maraton + na starcie żel co 5km zaczynając od 10km |