

Opracowanie: Paweł Grzonka

Cel: Półmaraton Poznański na 1:45 rok 2022

3 razy w tygodniu: poniedziałek/czwartek/sobota

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 10km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 88% możliwości + E 1km	E 8km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w Półmaratonie Poznańskim
2	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 90% możliwości + E 1km	E 8km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w Półmaratonie Poznańskim + H 2km o 10 sekund szybciej na km niż zakładane tempo w Maniackiej Dziesiątce
3	E 12km + stretching 10'	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 85% możliwości
4	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5' + rytmy 10x100m/100m na 90% możliwości	E 3km + stretching 5' + rytmy 3x100m/100m na 85% możliwości + M 6x1km/1km o 15-20 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w Półmaratonie Poznańskim + żel na 8km
5	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 3km + stretching 5' + rytmy 3x100m/100m na 85% możliwości + M 4x2km/1km o 10-15 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w Półmaratonie Poznańskim + żel na 10km
6	E 12km + stretching 10'	E 14km + stretching 5'	E 3km + M fartlek 4x(3'/2'/1' na przerwie 2' w truchcie), szybkie odcinki wykonujesz szybciej o 10-20 sekund na km niż średnie tempo docelowe na półmaratonie, przerwa na tyle wolnym truchtem, abyś odsapnął + na koniec E 2km rozbiegania + żel na 10km
7	E 10km + stretching 10'	E 3km + M fartlek 7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie	E 20-25km + żel na 12 i 20km
8	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + stretching 5' + rytmy 8x100m/100m na 90% możliwości	E 3km + M fartlek 9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie
9	E 10km + stretching 10'	E 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w trupa + E 1-2km roztruchtania	E 14-18km luźno na zalke + żel na 10km
10	E 12km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	Start Testowy na 10 km lub E 15km + M 8km o 5 sekund wolniej na km niż średnia na km z zakładanego czasu w Półmaratonie Poznańskim + żel na 12 + km
11	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90%	E 10km + M 5km w zakładanym tempie Półmaratonu Poznańskiego + żel na 10km
12	E 8km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez 5x100m/100m na 80% + E 1km	START PÓLMARATON POZNAŃSKI + żel na 10 i 15km