

Opracowanie: Paweł Grzonka

Cel: Półmaraton Poznański 1:55-2:00 rok 2023

3 razy w tygodniu: poniedziałek/czwartek/sobota lub niedziela

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota lub Niedziela
1	E 10km + stretching 5'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5'
2	E 8km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 10km + stretching 5'	E 12-14km
3	E 8km + stretching 5' + podbiegi 7x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 12km + stretching 5' +	E 10km + M 4km w tempie półmaratonu
4	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12-14km + stretching 5'
5	E 10km + stretching 5'	E 5km + M 5km w tempie półmaratonu + E 2km	E 10km + M 5km w tempie półmaratonu
6	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85% + E 1-2km rozbiegania	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	2x(E 4km + M 4km w tempie półmaratonu)
7	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	2x(E 4km + M 4km w tempie półmaratonu)
8	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80-85% + E 1km rozbiegania	E 16-20km + żel na 12km
9	E 12km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 8-85% + E 1-2km rozbiegania	E 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w trupa + E 4-6km roztruchtania
10	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 8-85% + E 1-2km rozbiegania	E 8-10km + stretching 5'	3x(E 3km + M 3km w tempie półmaratonu) + żel na 12km
11	E 12km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + rytmy 10x100m/100m na 80% możliwości + E 2km	E 15km + żel na 10km
12	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 6km + stretching 5' + rytmy 4x100m/100m na 90% możliwości	START PÓLMARATON POZNAŃSKI + żel na 10 i 15km