

Opracowanie: Paweł Grzonka

Cel: Półmaraton Poznańskim dla debiutantów 2023

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

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota lub Niedziela
1	E 6km + stretching 10'	E 6km + stretching 5'	E 8km
2	E 6km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' +	E 8km
3	E 6km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5'
4	E 10km + stretching 5' + 5x100m/100m na 75-80%	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km
5	E 8km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 85% możliwości	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 10km + M 2km o 30 sekund szybciej na km niż średnie tempo z E 10km
6	E 6km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 75% + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 12km + M 2km o 30 sekund szybciej na km niż średnie tempo z E 12km
7	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 75% + ćw. stabilizacji 10'	E 16km + żel na 12km
8	E 8km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + stretching 5' + rytmy 8x100m/100m na 90% możliwości	E 12km + M 4km o 30 sekund szybciej na km niż średnie tempo z E 12km + żel na 12km
9	E 8km + 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 + żel na 12km
10	E 10km + stretching 10'	E 7km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 85% możliwości	E 16-20km + żel na 12km
11	E 8km + stretching 10'	E 6km + M 4km o 30 sekund szybciej na km niż średnie tempo z E 6km + 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	W niedzielę START PÓŁMARATON POZNAŃSKI + żel na 10 i 15km