**Opracowanie: Paweł Grzonka - treningbiegacza.pl**

**Cel: 20. POZNAŃ MARATON**

**3 razy w tygodniu: poniedziałek lub wtorek/czwartek/sobota lub niedziela\***

***\* jeżeli trening wykonujesz w niedzielę, zaleca się abyś kolejny wykonał we wtorek***

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

Tempo E to 6:10 min/km.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tydzień** | **Poniedziałek lub wtorek** | **Czwartek** | **Sobota lub niedziela** |
| **1** | E 8km + stretching 5’ + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości | E 10km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2019 |
| **2** | E 10km + stretchiung 10’ | E 10km + stretching 5’ + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości | E 8km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2019 |
| **3** | E 12km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 5’ + podbiegi 8x100m/100m na 90% możliwości | E 16km **+ żel na 10km** |
| **4** | E 12km + stretching10’ | E 14km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 5’ + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości |
| **5** | E 12km + 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 6x1km/1km o 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2019 + E 3km **+ żel na 8 i 14km** |
| **6** | E 12km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | 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 5x100m/100m na 90% możliwości | E 5km + M 5km w tempie o 10 sekund szybciej na km niż planowany czas na w Poznań Maraton + H 5km o 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2019 **+ żel na 10km** |
| **8** | E 12km + stretching 10’ | E 10km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 25km **+ żel na 10, 16 i 22km** |
| **9** | E 6km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 8km + stretching 5’+ stretching 5’ + rytmy 8x100m/100m na 90% możliwości | E 25km + M 5km w zakładanym tempie Poznań Maraton **+ żel na 10, 16, 22 i 28km** |
| **10** | E 8km + stretching 10’ | E 8km + stretching 5’ | E 15km + stretching 5’ |
| **11** | E 8km + stretching 10’ | E 10km + stretching 5’ + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości | E 15km + M 10km o 5 sekund szybciej na km niż średnia z planowanego czasu na Poznań Maraton **+ żel na 10, 16 i 22km** |
| **12** | E 10km + stretching 5' | E 15km | E 12km + stretching 5' |
| **13** | 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 20km + M 10km w tempie o 5 sekund szybciej na km niż zakładany czas w Poznań Maraton **+ żel na 10, 16 i 22km** |
| **14** | E 8km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 10km + stretching 5' | E 20km |
| **15** | E 6km + stretching 10’ | E 8km + stretching 5’ + ćw. stabilizacji 10’ | E 10km + M 6km w planowanym tempie na Poznań Maraton **+ żel na 10km** |
| **16** | 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** |