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

**Cel: 20. POZNAŃ MARATON - dla debiutantów**

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

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

***Tempo E dla tego treningu to 6:40. Żeby podejść do tego planu należy bez problemu biegać ciągiem dystans min. 15 km.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tydzień** | **Poniedziałek**  | **Czwartek** | **Sobota**  |
| **1** | E 8km | E 8km + stretching 5' | E 12km |
| **2** | E 10km | E 8km + stretching 5' | E 10km + M 2km szybciej o 15 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 10km) |
| **3** | E 8km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie | E 10km + stretching 5' | E 14km |
| **4** | E 8km + M 2km szybciej o 15 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 8km) | E 8km | E 12km + stretching 5' |
| **5** | E 10km | E 10km + stretching 5' | E 10km + stretching 5' + rytmy 7x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie |
| **6** | E 8km | E 8km + stretching 5' | E 16km o 5-8 sekund szybciej na km niż twoje standardowe tempo E |
| **7** | E 8km + stretching 5' + rytmy 7x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie | E 8km + M 2km szybciej o 15 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 8km) | E 12km + stretching 5' |
| **8** | E 10km | E 8km + stretching 5' | E 16km |
| **9** | E 8km + stretching 5' | E 8km + stretching 5' + rytmy 9x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie | E 12km |
| **10** | E 10km | E 10km + stretching 5' | E 12km + M 5km szybciej o 20-25 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 20km) |
| **11** | E 8km + stretching 5' | E 8km | E 10km + stretching 5' + rytmy 10x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie |
| **12** | E 10km | E 5km + M 10km szybciej o 15-20 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 5km) | E 18km |
| **13** | E 8km | E 8km + stretching 5' + rytmy 10x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie | E 20km o 10 sekund szybciej na km niż twoje standardowe tempo E **+ żel na 12 i 18km** |
| **14** | E 10km + stretching 5' | E 8km | E 20km + M 5km szybciej o 20 sekund na km niż średnie tempo biegu z pierwszej części treningu (E 20km) **+ żel na 10, 15 i 20km** |
| **15** | E 8km + stretching 5' | E 10km | E 18km o 10 sekund szybciej na km niż twoje standardowe tempo E **+ żel na 12km** |
| **16** | E 8km | E 8km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m, szybkie odcinki na 90% możliwości szybkościowych, przerwa między szybkimi odcinkami 100m w truchcie | **Start – POZNAŃ MARATON + żel od 10km co każde 5km** |