**NIGHT RUNNERS 2020 – POZNAŃ PÓŁMARATON Debiuty**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tydzień** | **Poniedziałek** | **Czwartek** | **Sobota** |
| **1** | E 3km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank)+ E 3km luźno | E 3km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 3km luźno | E 4km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 4km luźno |
| **2** | E 4km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 4km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) [https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c](about:blank) | E 4km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 4km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) [https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c](about:blank) | E 8km luźno + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) |
| **3** | E 4km + stretching 10’ + podbiegi 8x100m/100m –tempem wybiegania, powrót truchtem/marszem + E 1-2km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ | E 8km luźno + ćw. na uda i pośladki 10’ [https://www.youtube.com/watch?v=oDEGaBTaxu8](about:blank) | E 8km + core 10’ [https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2I](about:blank) |
| **4** | E 5km + stretching 10’ + podbiegi 8x100m/100m –tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ | E 6km + M 2km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec stretching ogólny 10’ | E 5km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 5km luźno |
| **5** | E 5km + M 2km o 20-30 sek.szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec roztruchanie 3km + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) | E 10km luźno + ćw. na „gorset” mm kręgosłupa [https://www.youtube.com/watch?v=HoTn\_3pKXdY](about:blank) | E 12km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) [https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c](about:blank) |
| **6** | E 5km luźno+ stretching 10’ + podbiegi 10x100m/100m –tempem wybiegania + E 3km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ | E 6km + M 4km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) | E 10km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 5km luźno |
| **7** | E 8km na 70-75% hr max (luźno) + 200/400/600m na przerwie miedzy szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 5km + E 1km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ | E 8-10km wg samopoczucia + 15’ ćw. pośladki + brzuch [https://www.youtube.com/watch?v=Ci-H08CstC0](about:blank) | E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) |
| **8** | E 8km + stretching 5’ + rytmopodbieg 5x200m/200m na 80-85% możliwości szybkościowo-wytrzymałościowych; wykonujesz rytm 100m (po płaskim terenie) i od razu (bez zatrzymywania się) wykonujesz podbieg 100m (łącznie 200m bez zatrzymywania się), po czym na „górce” zawracasz i truchtem dobiegasz na początek rytmopodbiegu („start”) i wykonujesz kolejne powtórzenie + E 1-2km rozbieganie | E 12km na 70-75% hr max (luźno) + stabilizacja 10’ [https://www.youtube.com/watch?v=kTC1Kjoe\_9c](about:blank) | E 10km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 8km luźno |
| **9** | E 6-7km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600m na przerwie miedzy szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 5km) + E 2km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ | E 4km + stretching 5’ + 3x1km/1km szybkie o 30 sek. szybciej na km niż tempo w docelowym półmaratonie + na koniec roztruchanie 1-2km | E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ **LUB START NA 5/10km** |
| **10** | E 6-8km + stretching 5’ + rytmopodbieg 8x200m/200m na 80-85% możliwości szybkościowo-wytrzymałościowych; wykonujesz rytm 100m (po płaskim terenie) i od razu (bez zatrzymywania się) wykonujesz podbieg 100m (łącznie 200m bez zatrzymywania się), po czym na „górce” zawracasz i truchtem dobiegasz na początek rytmopodbiegu („start”) i wykonujesz kolejne powtórzenie + E 1-2km rozbieganie | E 5km + M 5km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 5km + na koniec stretching ogólny 10’ + stabilizacja 10’ | E 10km luźno + stretching 5’ [https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0](about:blank) + E 8km luźno  **LUB START NA 5/10km** |
| **11** | E 12km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) [https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c](about:blank) | E 6-7km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600m na przerwie miedzy szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 5km) + E 1-2km + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) | E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ |
| **12** | E 10km na 70-75% hr max + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piłeczce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10’ + 20min joga [https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88](about:blank) | 2x(E 4km + M 1km o o 20-25 sek. szybciej niż średnie tempo z E 4km.+ ćw. na biodra (bez podwieszania się) [https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c](about:blank) | **START PÓŁMARATON POZNAŃSKI + żel energetyczny na 10km** |