

Cel: 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.**

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 2022
2	E 10km + stretching 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 2022
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 + stretching 10'	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 2022 + 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 2022 + 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