

**Cel: Maraton**

**3 razy w tygodniu: poniedziałek/czwartek/sobota**

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
<b>1</b>	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 zakładanego czasu w Maratonie
<b>2</b>	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 zakładanego czasu w Maratonie
<b>3</b>	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 90% możliwości	E 16km + <b>żel na 10km</b>
<b>4</b>	E 12km + stretching 10'	E 14km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości
<b>5</b>	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 zakładanego czasu w Maratonie + E 3km + <b>żel na 8 i 14km</b>
<b>6</b>	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5'	E 15km + M 8km w zakładanym tempie Maraton + <b>żel na 12 i 18km</b>
<b>7</b>	E 8km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 5km + M 5km w tempie zakładanego czasu na Maratonie + H 5km o 15 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w Maratonie + <b>żel na 10km</b>
<b>8</b>	E 12km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 25km + <b>żel na 10, 16 i 22km</b>
<b>9</b>	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 Maraton + <b>żel na 10, 16, 22 i 28km</b>
<b>10</b>	E 8km + stretching 10'	E 8km + stretching 5'	E 15km + stretching 5'
<b>11</b>	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 Maraton + <b>żel na 10, 16 i 22km</b>
<b>12</b>	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100 m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90%	E 8km + M 7km w zakładanym tempie Maratonu + <b>żel na 10km</b>
<b>13</b>	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100 m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85%	E 21km + <b>żel na 8, 14 km</b>
<b>14</b>	E 6km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 10km + M 5km w planowanym tempie na Maraton + <b>żel na 10km</b>
<b>15</b>	E 8km + stretching 10'	E 6km + stretching 10'	<b>Wieczorkiem rozruch E 3-4km + stretching 5' W niedziele start na Maraton + na starcie żel co 5km</b>