



PRZYGOTOWAŁ PIOTR TOMCZYK

16 TYGODNIOWY PLAN NA PÓŁMARATON NA 1:40

Poniedziałek

Czwartek

Weekend

Tydzień 1

BC1 7km 5:40 +
8*30" po 4:30 /
przerwa 60
sekund trucht po
6:00 i wolniej

BC1/2 7km 5:40 +
2km 5:20

BC1 10km - 5:40

Tydzień 2

BC1 6km + R
3*100/100 + BPG
10*100m + BC1
2km - podbiegi
4:10-4:20 tempo /
przerwa trucht po
6:00 i wolniej

BZ 11km - 2km
5:40 / 1km 5:10-
5:16 - bieg
zmienny

BC1 12km - 5:40 -
swobodnie

Tydzień 3

BC1 6km + R
3*100 + BPG
12*100m + BC1
2km

BC1 3km + R
3*100 + ZB
12*60/90 - 60
sekund praca
4:25-4:35 /
przerwa trucht +
BC1 2km

BC1/2 8km 5:40 +
4km 5:10

Tydzień 4

BC1 6km + R
3*100 + BPG
8*150m + BC1
2km

BC1 3km + R
3*100 + ZB
12*90/90 + BC1
2km - prędkości
4:25-4:35

BC1 14km - 5:40

Tydzień 5

BC1 6km + R
3*100 + BPG
10*150m + BC1
2km

BC1 3km + BC2
5*1.5km + BC1
2km - 1.5 km
odcinki w tempie
4:55-5:00 / p. 2
minuty trucht

BC1/2 8km 5:40 +
6km 5:10-5:15

Tydzień 6

BC1 5km + R
3*100 + BPG
6*150m / p. 2 min
+ 8*200/200 +
BC1 2km - szybsze
200 około 4:15 / p.
trucht

BC1 3km + R
3*100 + BC2
4*2km po 5:00 /
przerwa 2 minuty
trucht + BC1 2km

BNP 5km 5:40 +
5km 5:20 + 4km
5:00-5:06

Tydzień 7

BC1 6km + R
3*100 + BPG
6*150 / przerwa 2
minuty marsz +
BPG 3*200m +
BC1 2km

BC1 3km + R
3*100 + DZB 10*3'
w tempie 4:50 /
przerwa 90
sekund trucht +
BC1 2km

BC1/2 8km 5:40
+ 8km 5:15

Tydzień 8

BC1 7km + R
3*100 + BPG
10*100m + BC1
2km - szybsze
podbiegi - 4:00-
4:10 / p. 50/50 -
50 m trucht + 50
marsz

BC1 3km + R
3*100 + BC2
8*1km 4:50 /
przerwa 2 minuty
trucht + BC1 2km

BNP 4km 5:40 +
5km 5:20 + 5km
5:00 + 1km 4:45-
4:50

Tydzień 9

BC1 6km + R
3*100 + BPG
10*150 / przerwa 2
minuty marsz +
5*20" do 4:00 / p
60" + BC1 2km

BC1 3km + R
3*100 + BC2
2*2km po 4:45 / p.
3 minuty trucht +
2*1.6km po 4:40 /
p. 3 minuty trucht
+ BC1 1km

BC1 3km + R
3*100 + BC2 8km
5:05-5:10 + BC1
2km

Tydzień 10

BC1 5km + R
3*100 + ZB
12*60/60 + BC1
2km - 60" - w
tempie 4:20-4:30

BC1 3km + R
3*100 + BC2
8*1km 4:44 /
przerwa 2 minuty
trucht + BC1 2km

2km 5:40 + 2km
5:20 + 6km 5:00-
5:06 + 2km 5:40 +
4km 5:00

Tydzień 11

6km + R 3*100 +
BPG 7*200m +
BC1 2km

BC1 3km + R
3*100 + BC2
4*2km po 4:50 /
przerwa 2.5 minuty
trucht + BC1 2km

BNP 3km 5:40 +
4km 5:20 + 6km
5:00 + 2km 4:45-
4:50

Tydzień 12

BC1 7km + R
3*100 + BPG
10*100m + BC1
2km - do 4:15

BNP 2km 5:40 +
2km 5:20 + 2km
5:00 / p. 2 min
marsz + ZB
8*60/60 - 60" po
4:25-4:35 / p. trucht

TEST 10km -
niedziela

Tydzień 13

8km 5:40

BC1 3km + R
3*100 + DZB 10*3'
w tempie 4:45 /
przerwa 90
sekund po 6:00 +
BC1 2km

BC1/2 18km 8km
5:40 + 8km 5:20 +
2km 5:00

Tydzień 14

BC1 3km + R
3*100 + ZB
15*60"/60" - 4:20-
4:30 szybkie /
przerwa trucht +
BC1 2km

BC1 3km + R
3*100 + BC2
5*2km po 4:45 /
przerwa 2 minuty
trucht + BC1 2km

mieszanka 18km-
2km 5:40 + 2km
5:20 + 2km 5:00 +
4km 4:45 + 2km
5:20 + 6km 4:45

Tydzień 15

BC1 10km

BC1 3km + R
3*100 + BC2
3*3km po 4:45 /
przerwa 3 minuty
trucht + BC1 2km

BC1 14km

Tydzień 16

BC1 5km + R
3*100 + BPG
10*100m + BC1
2km

BC1 7km + R
5*100

START

Legenda: BC - Bieg ciągly wykonywany w spokojnym tempie

R - Rytmy

BPG - Bieg pod górke

ZB - Zabawa Biegowa