



PRZYGOTOWAŁ PIOTR TOMCZYK

16 TYGODNIOWY PLAN NA PÓŁMARATON NA 1:50

	Poniedziałek	Czwartek	Weekend
Tydzień 1	BC1 7km 6:10 + 7*30" po 5:00 / przerwa 60 sekund trucht po 6:20 i wolniej, z nogi na nogę.	BC1/2 6km 6:10 i wolniej + 2km 5:50	BC1 9-10km - 6:10
Tydzień 2	BC1 6km + R 3*100/100 + BPG 10*100m + BC1 2km - podbiegi 4:10-4:20 tempo / p. trucht po 6:00 i wolniej	BZ 10km - 1km 6:10 / 1km 5:40 - bieg zmienny	BC1 12km - 6:10 i wolniej, tlen, swobodne bieganie.
Tydzień 3	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + ZB 10*60/90 - 60 sekund praca 4:55-5:05 / przerwa trucht + BC1 2km	BC1/2 8km 6:10 + 4km 5:45
Tydzień 4	BC1 6km + R 3*100 + BPG 7*150m + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + ZB 10*90/90 + BC1 2km - prędkości 4:55	BC1 14km - 6:10
Tydzień 5	BC1 6km + R 3*100 + BPG 8*150m / p. 2 minuty marsz po ostatnim + 5*30" do 4:40 / p. 60" trucht + BC1 2km	BC1 3km + BC2 5*7' + BC1 2km - tempo 5:20 / przerwa 2 minuty trucht + BC1 2m	BC1/2 10km 6:10 + 4km 5:40
Tydzień 6	BC1 5km + R 3*100 + BPG 6*150m / +2 min przerwy + 8*200/200 + BC1 2km - szybsze 200 około 4:40 / p. trucht	BC1 3km + R 3*100 + BC2 4*9' po 5:20 / przerwa 2.5 minuty trucht + BC1 2km	BNP 5km 6:10 + 7km 5:50 + 2km 5:20
Tydzień 7	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*150 + BC1 2km - nie szybciej niż, 4:50-5:05	BC1 3km + R 3*100 + DZB 10*3' w tempie 5:00 / przerwa 90 sekund trucht + BC1 2km	BC1/2 10km 6:10 + 6km 5:45
Tydzień 8	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km - szybsze podbiegi - do 4:30	BC1 3km + R 3*100 + BC2 8*5' po 5:05 / przerwa 2 minuty trucht + BC1 2km	BNP 8km 6:10 + 5km 5:45 + 2km 5:25
Tydzień 9	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*150 + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 6*8' po 5:10 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 1km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 40'pracy po 5:25-5:30 + BC1 2km
Tydzień 10	BC1 5km + R 3*100 + ZB 12*60/60 + BC1 2km - 60" - w tempie 4:50	BC1 3km + R 3*100 + BC2 4*12' po 5:12 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	2km 6:10 + 2km 5:50 + 6km 5:30 + 2km 6:10 + 4km 5:30
Tydzień 11	BC1 6km + R 3*100 + BPG 7*150m / p. 2 minuty marsz + 8*20" do 4:30 / p. trucht 60" + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 2*20' po 5:15 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	BNP 4km 6:10 + 6km 5:50 + 4km 5:30 + 1km 5:15
Tydzień 12	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km - do 4:40	BNP 2km 6:10 + 2km 5:50 + 2km 5:30 / p. 2 minuty marsz + ZB 8*60/60 - 60" w tempie 4:50 / p. trucht	TEST 10km - niedziela
Tydzień 13	8km 6:10	BC1 3km + R 3*100 + DZB 10*3' w tempie 5:05 / przerwa 90 sekund po 6:20 i wolniej + BC1 2km	3- BC1/2 8km 6:10 + 6km 5:45 + 2km 5:20
Tydzień 14	BC1 3km + R 3*100 + ZB 15*60"/60" - 4:50-4:56 szybkie / przerwa trucht + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 14/12/10' po 5:10 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 1km	3km 6:10 + 3km 5:50 + 2km 5:35 + 2km 5:20 + 2km 6:00 + 4km 5:20
Tydzień 15	BC1 10km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 3*14' po 5:15-5:20 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	BC1 13km
Tydzień 16	BC1 5km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km	BC1 6km + R 5*100	START

Legenda: BC - Bieg ciągly wykonywany w spokojnym tempie

R - Rytmy

BPG - Bieg pod górke

ZB - Zabawa Biegowa