



PRZYGOTOWAŁ PIOTR TOMCZYK

16 TYGODNIOWY PLAN NA PÓŁMARATON NA 2:00

	Poniedziałek	Czwartek	Weekend
Tydzień 1	BC1 5km 6:40 + 7*30" po 5:40 / przerwa 60 sekund trucht po 6:40 i wolniej, z nogi na nogę.	BC1/2 5km 6:40 i wolniej + 2km 6:20	BC1 9km - 6:40
Tydzień 2	BC1 5km + R 3*100/100 + BPG 10*100m + BC1 2km - podbiegi 5:40	BZ 8km - 1km 6:40 / 1km 6:10 - bieg zmienny	BC1 10km - 6:40 i / p. 2 minuty marsz + rytmy 5*100/100 - szybsze około 5:20 / p. 100 m po 6:40 i wolniej
Tydzień 3	BC1 5km + R 3*100 + BPG 8*100m + BC1 2km - podbiegi do 5:30.	BC1 3km + R 3*100 + ZB 12*50/90 - 50 sekund praca 5:25-5:35 / p. trucht + BC1 1.5km	BZ - 10km - 2km 6:40 / 2km 6:10 - bieganie zmienne
Tydzień 4	BC1 6km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + ZB 10*80/90 + BC1 2km - prędkości 5:30	BC1 12km - 6:40
Tydzień 5	BC1 5km + R 3*100 + BPG 10*100m / p. 2 minuty marsz po ostatnim + 6*30" do 5:20 / p.60" trucht + BC1 2km	BC1 2km + BC2 7*5' + BC1 2km - tempo 5:45 / przerwa 2 minuty trucht + BC1 2km	BC1/2 8km 6:40 + 4km 6:20
Tydzień 6	BC1 3km + ZB 15*45/60 + BC1 1.5km - 45" - po 5:20 / przerwa trucht	BC1 2.5km + R 3*100 + BC2 5*7' po 5:45 / przerwa 2.5 minuty trucht + BC1 2km	BZ 12km - 2km 6:40 / 2km 6:15
Tydzień 7	BC1 5km + R 3*100 + BPG 10*100 + BC1 2km - do 5:20	BC1 3km + R 3*100 + DZB 10*3' w tempie 5:30 / przerwa 90 sekund trucht + BC1 2km	BC1/2 8km 6:40 + 6km 6:15
Tydzień 8	BC1 5km + R 3*100 + BPG 10*100m + BC1 2km - szybsze podbiegi - do 5:20	BC1 2km + R 3*100 + BC2 8*4' po 5:30 / przerwa 2 minuty trucht + BC1 2km	BNP 14km - 8km 6:40 + 4km 6:20 + 2km 5:55
Tydzień 9	BC1 5km + R 3*100 + BPG 7*150 + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 5*8' po 5:40 / przerwa 2.5 minuty trucht + BC1 1km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 35'pracy po 5:55 + BC1 2km
Tydzień 10	BC1 4km + R 3*100 + ZB 12*60/60 + BC1 2km - 60" - w tempie 5:20	BC1 3km + R 3*100 + BC2 4*10' po 5:41 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	3km 6:40 + 3km 6:20 + 5km 6:00 + 2km 6:40 + 2km 5:50
Tydzień 11	BC1 6km + R 3*100 + BPG 7*150m / p. 2 min marsz + 8*20" do 4:30 / p. trucht 60" + BC1 2km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 2*20' po 5:40 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	BNP 5km 6:40 + 6km 6:20 + 2km 6:00 + 2km 5:40
Tydzień 12	BC1 6km + R 3*100 + BPG 8*100m + BC1 2km - do 5:20	BNP 2km 6:40 + 2km 6:20 + 2km 6:00 / p. 2 min. marsz + ZB 7*45"/60 - szybkie 45" do 5:15 / p. trucht	TEST 10km - niedziela
Tydzień 13	regeneracja 8km 6:40	BC1 2km + R 3*100 + DZB 10*3' w tempie 5:30 / przerwa 90 sekund po 6:40 i wolniej + BC1 1km	BC1/2 6km 6:40 + 6km 6:20 + 2km 6:00 + 2km 5:41
Tydzień 14	BC1 3km + R 3*100 + ZB 10*80"/60" - 5:30 szybkie / przerwa trucht + BC1 2km	BC1 2km + R 3*100 + BC2 14/12/10' po 5:40 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 1km	BC1/2 4km 6:40 + 6km 6:20 + 4km 6:00 + 2km 5:41
Tydzień 15	BC1 10km	BC1 3km + R 3*100 + BC2 5*9' po 5:41 / przerwa 3 minuty trucht + BC1 2km	BC1 12km 6:40 / przerwa 2 minuty marsz + 8*30/60 - 30" do 5:20
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 (Mała lub Duża)