



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 7km - 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 12km - 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 14km - 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

zadanie 15km -  
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 15km - 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 6km: 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 16km - 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 16km - 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