



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 9km: 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 - 12km - 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 14km - 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 14km - 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 16km - 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 15km - 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	16km - 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 15km - 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 6km - 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 górkę

ZB - Zabawa Biegowa