



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 8km - 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 - 12km - 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 14km - 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 14km - 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 16km - 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 15km - 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

16km - 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 15km - 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 6km - 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 16km - 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

mieszanka 16km - 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