

### Plan treningowy Night Runners na Poznań Półmaraton,

Czas docelowy 1:50 i szybciej  
(14 tygodnie x 4 treningi)

Dla treningu na 1:50, tempo E wynosi 5:40, tempo podbiegów 4:45-5:00, tempo wybiegań w terenie 5:50-6:00

Treningi w Poznaniu: Poniedziałek 20:00 Cytadela, Czwartek 19:50 Stadion Gołecin.

Treningi środowe i weekendowe: Do wykonania indywidualnie - umów się z ekipą treningową na Night Runners Poznań

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	ŚRODA	CZWARTEK	WEEKEND	Uwagi:
	<b>12.01.2026</b>	<b>14.01.2026</b>	<b>15.01.2026</b>	<b>17.01.2026</b>	
1	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 6x3 minuty (tempo 5-10k) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 5:40)	- Przypilnuj odpoczynku pomiędzy seriami podbiegów - weekendowe wybieganie dopasuj do warunków atmosferycznych, jeśli biegasz w terenie tempo o 10-15 sekund wolniejsze niż po asfalcie
	<b>19.01.2026</b>	<b>21.01.2026</b>	<b>22.01.2026</b>	<b>24.01.2026</b>	
2	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Zabawa biegowa:</b> 2 serie: 7x1 min, przerwa 1 min Przerwa 2 min pomiędzy seriami	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 5:40)	
	<b>26.01.2026</b>	<b>28.01.2026</b>	<b>29.01.2026</b>	<b>31.01.2026</b>	
3	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 8 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 10-12x400/200 w tempie na 5k	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 5:40)	- wykorzystaj trening sobotnie do testowania posiłku przed biegiem
	<b>02.02.2026</b>	<b>04.02.2026</b>	<b>05.02.2026</b>	<b>07.02.2026</b>	
4	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 8 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 12 min (tempo półmaratonu) Przerwa 2 minuty 8x1 min, przerwa 1 min (tempo szybsze niż 5k)	<b>Długie wybieganie:</b> 14 km (tempo 5:40)	- zaczynj testować różne żele energetyczna. Weź jeden na 8-9km biegu
	<b>09.02.2026</b>	<b>11.02.2026</b>	<b>12.02.2026</b>	<b>14.02.2026</b>	
5	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 8 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 5x4 minuty (tempo 10k) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 5:40) + 4 km (tempo 5:00)	
	<b>16.02.2026</b>	<b>18.02.2026</b>	<b>19.02.2026</b>	<b>21.02.2026</b>	
6	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Piramida treningowa:</b> 1min + 2min + 4 min + 6min + 4min + 2min + 1min, przerwa 1 min	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 5:40)	
	<b>23.02.2026</b>	<b>25.02.2026</b>	<b>26.02.2026</b>	<b>28.02.2026</b>	
7	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 3x8min (tempo półmaratonu) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 8 km (tempo 5:40) + 6 km (tempo 5:00)	
	<b>02.03.2026</b>	<b>04.03.2026</b>	<b>05.03.2026</b>	<b>07.03.2026</b>	
8	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy</b> 3-4x800m p1' tempo 10k 2x200m p1' tempo 1 mila	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 5:40)	- zamiast długiego wybiegania można wybrać bieg testowy w ramach Recordowej Dziesiątki
	<b>09.03.2026</b>	<b>11.03.2026</b>	<b>12.03.2026</b>	<b>14.03.2026</b>	
9	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 10 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 8 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 6x5 minuty (tempo 10k) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 5:40)	
	<b>16.03.2026</b>	<b>18.03.2026</b>	<b>19.03.2026</b>	<b>21.03.2026</b>	
10	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 15 min (tempo półmaratonu) Przerwa 2 minuty 8x1 min, przerwa 1 min (tempo szybsze niż 5k)	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 5:40) + 6 km (tempo 5:00)	
	<b>23.03.2026</b>	<b>25.03.2026</b>	<b>26.03.2026</b>	<b>28.03.2026</b>	
11	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 7 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 8x3 minuty (tempo 5k) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 18 km (tempo 5:40)	
	<b>30.03.2026</b>	<b>01.04.2026</b>	<b>02.04.2026</b>	<b>04.04.2026</b>	
12	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 2x10 min (tempo półmaratonu) Przerwa 2 minuty 4x1 min, przerwa 1 min 4x30s, przerwa 1 min	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 5:40)	
	<b>06.04.2026</b>	<b>08.04.2026</b>	<b>09.04.2026</b>	<b>11.04.2026</b>	
13	<b>Sila biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 8 km (tempo 5:40)	<b>Trening interwałowy:</b> 5x5 minuty (tempo 10k) przerwa 2 minuty	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 5:40)	
	<b>13.04.2026</b>	<b>15.04.2026</b>	<b>16.04.2026</b>	<b>19.04.2026</b>	
14	6 km	<b>Bieg regeneracyjny:</b> 6 km (tempo 5:40)	<b>Pobudzenie przedstartowe:</b> 25 minut spokojnie 2km w tempie startowym	POZNAŃ PÓLMARATON	