

Plan treningowy Night Runners na Poznań Półmaraton,

Czas docelowy 2:00

(14 tygodnie x 3 treningi)

Dla treningu na 2:00, tempo E wynosi 6:10, tempo podbiegów 5:20-5:30, tempo wybiegań w terenie 6:10-6:30. Tempo zabawy biegowej odcinków szybkich to 80-90% mocy.

Treningi w Poznaniu; Poniedziałek 20:00 Cytadela, Czwartek 19:50 Malta

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

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	CZWARTEK	WEEKEND	Uwagi:
	12.01.2026	15.01.2026	17.01.2026	
1	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 6 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:10)	Długie wybieganie: 12 km (tempo 6:10)	- Przypilnuj odpoczynku pomiędzy seriami podbiegów - weekendowe wybieganie dopasuj do warunków atmosferycznych, jeśli biegasz w terenie tempo o 10-15 sekund wolniejsze niż po asfalcie
	19.01.2026	22.01.2026	24.01.2026	
2	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:10)	Długie wybieganie: 12 km (tempo 6:10)	
	26.01.2026	29.01.2026	31.01.2026	
3	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 3 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 12 km (tempo 6:10)	- wykorzystaj trening sobotnie do testowania posiłku przed biegiem
	02.02.2026	05.02.2026	07.02.2026	
4	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 6 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 4 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 14 km (tempo 6:10)	- złącznij testować różne żele energetyczna. Weź jeden na 8-9km biegu
	09.02.2026	12.02.2026	14.02.2026	
5	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 6 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 5x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 10 km (tempo 6:10) + 4 km (tempo 5:40)	
	16.02.2026	19.02.2026	21.02.2026	
6	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	10 km (6:10)	Długie wybieganie: 16 km (tempo 6:10)	
	23.02.2026	26.02.2026	28.02.2026	
7	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 6 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 8 km (tempo 6:10) + 6 km (tempo 5:40)	
	02.03.2026	05.03.2026	07.03.2026	
8	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 6 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	6 km (6:10) + 4 x 100/100 m rytmny	Długie wybieganie: 16 km (tempo 6:10)	- zamiast długiego wybiegania można wybrać bieg testowy w ramach Recordowej Dziesiątki
	09.03.2026	12.03.2026	14.03.2026	
9	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 10 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:10)	Długie wybieganie: 16 km (tempo 6:10)	
	16.03.2026	19.03.2026	21.03.2026	
10	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 6 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 10 km (tempo 6:10) + 6 km (tempo 5:40)	
	23.03.2026	26.03.2026	28.03.2026	
11	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 7 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	10 km (6:10)	Długie wybieganie: 18 km (tempo 6:10)	
	30.03.2026	02.04.2026	04.04.2026	
12	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 7 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 12 km (tempo 6:10)	
	06.04.2026	09.04.2026	11.04.2026	
13	Siła biegowa: 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	Zabawa biegowa: 3 km (6:10) + 5 x (900m 6:10/100 m szybko)	Długie wybieganie: 10 km (tempo 6:10)	
	13.04.2026	16.04.2026	19.04.2026	
14	6 km	5 m (6:10) + 2 km w tempie startowym	POZNAŃ PÓLMARATON	