

**Plan treningowy Night Runners na Poznań Półmaraton,**

Czas docelowy Debiut lub czas 2:05+

(14 tygodnie x 3 treningi)

Dla treningu dla debiutantów tempo E wynosi 6:40, tempo podbiegów 5:50-6:00, tempo wybiegań w terenie 6:40-7:00. 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:
	<b>12.01.2026</b>	<b>15.01.2026</b>	<b>17.01.2026</b>	
1	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:40)	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 6:40)	- 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>22.01.2026</b>	<b>24.01.2026</b>	
2	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:40)	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 6:40)	
	<b>26.01.2026</b>	<b>29.01.2026</b>	<b>31.01.2026</b>	
3	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 3 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 6:40)	- wykorzystaj trening sobotnie do testowania posiłku przed biegiem
	<b>02.02.2026</b>	<b>05.02.2026</b>	<b>07.02.2026</b>	
4	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 4 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 14 km (tempo 6:40)	- złącznij testować różne żele energetyczna. Weź jeden na 8-9km biegu
	<b>09.02.2026</b>	<b>12.02.2026</b>	<b>14.02.2026</b>	
5	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 5x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 6:40) + 4 km (tempo 6:10)	
	<b>16.02.2026</b>	<b>19.02.2026</b>	<b>21.02.2026</b>	
6	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	10 km (6:40)	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 6:40)	
	<b>23.02.2026</b>	<b>26.02.2026</b>	<b>28.02.2026</b>	
7	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 6 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 8 km (tempo 6:40) + 6 km (tempo 6:10)	
	<b>02.03.2026</b>	<b>05.03.2026</b>	<b>07.03.2026</b>	
8	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 6 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	6 km (6:40) + 4 x 100/100 m rytmy	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 6:40)	- zamiast długiego wybiegania można wybrać bieg testowy w ramach Recordowej Dziesiątki
	<b>09.03.2026</b>	<b>12.03.2026</b>	<b>14.03.2026</b>	
9	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 10 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	8 km (6:40)	<b>Długie wybieganie:</b> 16 km (tempo 6:40)	
	<b>16.03.2026</b>	<b>19.03.2026</b>	<b>21.03.2026</b>	
10	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 150m/150m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 6 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 6:40) + 6 km (tempo 6:10)	
	<b>23.03.2026</b>	<b>26.03.2026</b>	<b>28.03.2026</b>	
11	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 7 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	10 km (6:40)	<b>Długie wybieganie:</b> 18 km (tempo 6:40)	
	<b>30.03.2026</b>	<b>02.04.2026</b>	<b>04.04.2026</b>	
12	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 200m/200m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 7 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 12 km (tempo 6:40)	
	<b>06.04.2026</b>	<b>09.04.2026</b>	<b>11.04.2026</b>	
13	<b>Siła biegowa:</b> 5 km + podbiegi 8 x 100m/100m (tempo 10 km przerwa w marszu/truchcie)	<b>Zabawa biegowa:</b> 3 km (6:40) + 5 x (900m 6:40/100 m szybko)	<b>Długie wybieganie:</b> 10 km (tempo 6:40)	
	<b>13.04.2026</b>	<b>16.04.2026</b>	<b>19.04.2026</b>	
14	6 km	5 m (6:40) + 2 km w tempie startowym	POZNAŃ PÓLMARATON	