

# PLAN TRENINGOWY NA WYNIK 1:40

Autor: Jakub Karasek



*Plan treningowy na wynik 1:40 to propozycja dla osób średniozaawansowanych, zaawansowanych, ale także ambitnych i mających doświadczenie sportowe początkujących. Planowany wynik wymaga utrzymania na dystansie 21,0975 km tempa ok. 4:44/km. Przystąpienie do planu wymaga wcześniejszego wprowadzenia w treningi – kilku tygodni budowania ogólnej wytrzymałości w postaci biegów spokojnych i drobnych akcentów szybszych, np. w formie przebieżek. Plan zakłada 4 treningi w tygodniu, ale w dni wolne od biegania warto stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie. Osoby, które chcą biegać częściej niż 4 razy w tygodniu, mogą w dodatkowe 1-2 dni w tygodniu wykonywać spokojne biegi trwające ok. 30-40 minut.*

## Legenda:

**BS** – bieg spokojny – jest to podstawowy środek treningowy, nazywany też jako „rozbieganie”, „easy”, „OWB 1”, itp. Biorąc pod uwagę poziom zaawansowania i poziom sportowy osób realizujących plan, sugerowane tempo biegu spokojnego mieści się w przedziale ok. 5:45-4:45/km. Tempo jest jednak mniej istotne niż ogólne samopoczucie – ma to być swobodny, niewymagający bieg.

**P** – przebieżki – niektórzy nazywają je też jako „rytmy”, „sprinty”, jednak w tym planie są to po prostu to krótkie fragmenty dynamicznego biegu. Wykonywane są on ok. 80-90% maksymalnej prędkości. Prędkość ma być wyraźnie szybsza niż podczas biegu spokojnego, a nawet wielu akcentów. Jest to bieg zbliżony do sprintu, ale nie zależy nam na jak najszybszym biegu, a na biegu poprawnym technicznie z właściwą pracą rąk. Przerwy pomiędzy przebieżkami to odcinki spaceru np. o tej samej długości, co przebieżki.

**Podbiegi** – jest to odmiana przebieżek, która ma jednak na celu położenie większego akcentu na pracę o charakterze siłowym. Dlatego są wykonywane na wzniesieniu i można określić je jako przebieżki pod górę. Przerwą pomiędzy podbiegami jest spokojny spacer w dół.

**BNP** – bieg z narastającą prędkością – jest to odmiana biegu spokojnego, która różni się od niego stopniowo narastającym tempem w czasie trwania treningu. W ramach zaproponowanego planu, tempa są szczegółowo rozpisane, by ułatwić realizację tego treningu.

## PLAN TRENINGOWY DO PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATONU NA WYNIK 1:40

| TYDZ. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK              | ŚRODA | CZWARTEK   | PIĄTEK | SOBOTA                    | NIEDZIELA  |
|-------|--------------|---------------------|-------|--|--------|---------------------------|--|
| 1     | wolne        | 7 km BS + 6x100 m P | wolne | 3 km BS + 8x300 m w tempie ok. 3:55-4:00/km z przerwami 1 min trucht + 1 km BS   | wolne  | 6 km BS + 6x100 m P       | 10 km BS   |
| 2     | wolne        | 7 km BS + 6x100 m P | wolne | 3 km BS + 5 km w tempie ok. 4:40-4:45/km + przerwa 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:25-4:30 + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 6x100 m P       | 12 km BS   |
| 3     | wolne        | 7 km BS + 6x100 m P | wolne | 3 km BS + 8x400 m w tempie ok. 3:55-4:00/km z przerwami 1:30 trucht + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 6x60 m podbiegi | 13 km BS   |
| 4     | wolne        | 7 km BS + 6x100 m P | wolne | 3 km BS + 2x4 km w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:30-4:35 + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 6x60 m podbiegi | 14 km BS   |
| 5     | wolne        | 7 km BS + 6x100 m P | wolne | 3 km BS + 2 serie po 5x200 m w tempie ok. 3:35-3:40/km z przerwami 1 min trucht pomiędzy powtórzeniami i 3 min trucht pomiędzy seriami + 1 km BS | wolne  | 6 km BS + 8x60 m podbiegi | 12 km BNP: 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:10-5:20/km + 2 km po ok. 5:00-5:10/km + 2 km po ok. 4:50-5:00/km + 3 km w ok. 4:40-4:45/km                   |
| 6     | wolne        | 7 km BS + 8x100 m P | wolne | 3 km BS + 2x4 km w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwami 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:30-4:35 + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 8x60 m podbiegi | 15 km BS   |
| 7     | wolne        | 7 km BS + 8x100 m P | wolne | 3 km BS + 2 serie po 5x500 m w tempie ok. 4:20-4:25/km z przerwami 2 min trucht pomiędzy odcinkami i 4 minuty pomiędzy seriami + 1 km BS         | wolne  | 6 km BS + 6x100 m P       | 14 km BNP: 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:10-5:20/km + 2 km po ok. 5:00-5:10/km + 2 km po ok. 4:50-5:00/km + 4 km w ok. 4:40-4:45/km + 1 km w ok. 4:30 |
| 8     | wolne        | 7 km BS + 8x100 m P | wolne | 3 km BS + 8 km w tempie ok. 4:40-4:35/km + przerwa 3 minuty trucht + 1 km w ok. 4:25-4:30 + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 8x60 m podbiegi | 17 km BS   |
| 9     | wolne        | 7 km BS + 8x100 m P | wolne | 3 km BS + 5x1 km w tempie ok. 4:25-4:30/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS  | wolne  | 6 km BS + 8x100 m P       | 15 km BNP: 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 2 km po ok. 5:10-5:20/km + 2 km po ok. 5:00-5:10/km + 2 km po ok. 4:50-5:00/km + 6 km w ok. 4:40-4:45/km                   |

|    |       |  |       |   |       |                           |   |
|----|-------|--|-------|---|-------|---------------------------|---|
| 10 | wolne | 7 km BS + 8x100 m P  | wolne | 3 km BS + 4x3 km w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km BS                                      | wolne | 6 km BS + 8x60 m podbiegi | 16 km BS  |
| 11 | wolne | 7 km BS + 8x100 m P  | wolne | 3 km BS + 8x800 m w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS  | wolne | 6 km BS + 8x100 m P       | 16 km BNP: 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 3 km po ok. 5:10-5:20/km + 3 km po ok. 5:00-5:10/km + 3 km w ok. 4:50-5:00/km + 3 km w ok. 4:40-4:50/km + 1 km w ok. 4:30 |
| 12 | wolne | 7 km BS + 8x100 m P  | wolne | 3 km BS + 10 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km + 1 km BS   | wolne | 6 km BS + 8x60 m podbiegi | 18 km BS  |
| 13 | wolne | 7 km BS + 8x100 m P  | wolne | 3 km BS + 5x1500 m w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS                                       | wolne | 6 km BS + 8x100 m P       | 18 km BNP: 3 km po ok. 5:30-5:40/km + 3 km po ok. 5:10-5:20/km + 3 km po ok. 5:00-4:50/km + 8 km po ok. 4:40-4:45/km + 1 km w ok. 4:30                          |
| 14 | wolne | 7 km BS + 8x100 m P  | wolne | 3 km BS + 2x6 km w tempie 4:40-4:45/km, przerwa 3 min trucht + 3 minuty trucht + 1 km w tempie 4:15-4:20/km + 1 km BS | wolne | 6 km BS + 8x100 m P       | 12 km BS  |
| 15 | wolne | 3 km BS + 4x1 km po 4:40-4:45/km, przerwy 2 min trucht + 1 km BS | wolne | 7 km BS + 6x100 m P   | wolne | 5 km BS + 4x100 m P       | Start - półmaraton  |



TRZYMAMY  
ZA CIEBIE KCIUKI!