

PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Autor: Jakub Karasek



Plan treningowy dla początkujących to propozycja skierowana do osób, które jeszcze się wahają, czy dadzą radę przygotować się do pokonania 21,0975 km. Plan ma za zadanie pomóc biegaczom przygotować się do startu w półmaratonie, a także pokazać różnorodność treningów, jakie można stosować. Stąd, oprócz biegów spokojnych są w nim przebieżki, treningi interwałowe czy biegi z narastającą prędkością. Do realizacji planu można podejść z marszu, mogą także zdecydować się na niego osoby, które dotychczas biegały bez szczegółowej rozpiski. Plan zakłada 3 treningi w tygodniu, ale w dni wolne od biegania warto stosować inne aktywności, jak np. ćwiczenia siłowe, rozciąganie. Osoby, które chcą biegać częściej niż 3 razy w tygodniu, mogą w dodatkowe 1-2 dni w tygodniu wykonywać spokojne biegi trwające ok. 20-30 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 PÓLMARATONU DLA POCZĄTKUJĄCYCH

TYDZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	15 min BS	wolne	15 min BS + 4x100 m P	wolne	wolne	20 min BS
2	wolne	15 min BS + 5x100 m P	wolne	20 min BS	wolne	wolne	30 min BS
3	wolne	20 min BS + 5x100 m P	wolne	25 min BS + 5x100 m P	wolne	wolne	40 min BS
4	wolne	20 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + 10 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	50 min BS
5	wolne	25 min BS + 6x100 m P	wolne	15 min BS + 8x30 s biegu w tempie o ok. 40-50 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS
6	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	70 min BS
7	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 8x40 s biegu w tempie o ok. 40-50 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS	wolne	wolne	80 min BS
8	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	15 min BS + 2x10 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS z przerwą 3 minuty przerwy w truchcie + 3 minuty w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	90 min BS
9	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 8x1 minuta biegu w tempie o ok. 30-40 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BNP: 50 min BS + 10 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS
10	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 20 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	100 min BS

11	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 6x2 minuty biegu w tempie o ok. 25-30 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	wolne	75 min BNP: 60 min BS + 15 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS
12	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 30 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	110 min BS
13	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 5x3 minuty biegu w tempie o ok. 20-25 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	wolne	90 min BNP: 70 min BS + 20 min w tempie o ok. 10-15 sekund na kilometr szybszym niż BS
14	wolne	30 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 45 min biegu w tempie o ok. 10-15 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS	wolne	wolne	50 min BS
15	wolne	15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-20 sekund/km szybszym niż BS + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	Start - półmaraton



**TRZYMAMY
ZA CIEBIE KCIUKI!**