

Opracowanie: Paweł Grzonka

Cel: Półmaraton Poznańskim na 1:25 rok 2017

4 razy w tygodniu: poniedziałek/środa/czwartek/sobota

lub cykl dniowy

wtorek/czwartek/sobota/niedziela

Tydzień	Poniedziałek lub Wtorek	Środa lub Czwartek	Czwartek lub Sobota	Sobota lub Niedziela
1	E 12km + stretching 10'	E 8km + M 5km o 10 sekund wolniej na km od średniej z zakładanego czasu w półmaratonie	E 16km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 3km + M fartlek 7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie o 10 sekund wolniej niż tempo półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie
2	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 10km + 5km o 10 sekund wolniej na km niż docelowe tempo półmaratonu	E 16km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 3km + M fartlek 7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie o 10 sekund wolniej niż tempo półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie
3	E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 85% możliwości + E 2km	E 6km + M 6km na przerwie 1km, szybkie odcinki o 10 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w półmaratonie + żel na 8km	E 15km + stretching 5'	E 3km + M fartlek 8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie o 10 sekund wolniej niż tempo półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie + żel na 10km
4	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x200m/100m na 85% możliwości + E 2km	E 14km + stretching 10'	E 3km + M fartlek 8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie o 10 sekund wolniej niż tempo półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie	E 20-25km na zalce
5	E 12-14km + stretching 10'	2x(E 4km + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na	E 12-15km + stretching 10'	E 3km + M fartlek 9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w

		75-80%)		truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie 10-15 sekund wolniej na km niż zakładane tempo na półmaratonie, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie
6	E 10-12km + stretching 5'	2x(E 4km + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 75-80%)	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 5km + 10km o 10-15 + sekund wolniej na km niż docelowe tempo półmaratonu + E 5km + żel na 10km
7	E 12-14km + stretching 10'	3x(E 4km + 100/200/300/200/100m na 100m szybkie odcinki na 80-90% wolne 100m w truchcie)	E 15km + stretching 10'	E 15km + M 5km w tempie półmaratonu + żel na 10km
8	E 12-15km + stretching 10'	E 3km + M fartlek 4-5x(3'/2'/1' na przerwie 2' w truchcie), szybkie odcinki wykonujesz szybciej o 15-25 sekund na km niż średnie tempo docelowe na półmaratonie, przerwa na tyle wolnym truchtem, abyś odsapnął + na koniec E 2km rozbiegania + żel na 10km	E 15km + stretching 10'	E 10km + M 10km o 10-15 sekund wolniej na km niż średnia z planowanego czasu półmaratonie + E 2km + żel na 10km
9	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85% + E 2km	E 3km + M fartlek 9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie 5-10 sekund wolniej na km niż zakładane tempo na półmaratonie, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie + żel na 10km lub JEŻELI BĘDZIESZ STARTOWAŁ NA MANIACKIEJ - 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w	E 16-22km na zalke

			trupa + E 1-2km roztruchtania	
10	E 12-15km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 6km + M 2km w tempie półmaratonu + 1km o 15 sekund szybciej niż tempo docelowe w półmaratonie lub jeżeli nie startujesz na Maniackiej - E 3km + M 10km o 10-15 sekund wolniej niż planowane tempo w półmaratonie + E 2km + stretching 5'	Start Maniacka Dziesiątka lub E 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w trupa + E 1-2km roztruchtania	Wolne lub E 12-15km na zalke + stretching 10'
11	E 15km + stretching 10'	E 18km + stretching 10'	E 10km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100 m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85% + E 2km	E 3km + M fartlek 6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w truchcie między odcinkami, szybkie odcinki w tempie 5-10 sekund szybciej na km niż zakładane tempo w półmaratonie, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie + żel na 8km
12	E 12km + stretching 10'	E 8km + M 2km w tempie półmaratonu + stretching 10'	Wolne lub rozruch E 3-5km + 2-3 rytmy 100m/100m na 85%	START PÓŁMARATON POZNAŃ + żel na 10 i 15km