

**NIGHT RUNNERS 2018 – POZNAŃ PÓŁMARATON 1:35-1:45**

<b>Tydzień</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Sobota</b>
<b>1</b>	E 10km + stretching 10'	E 10km + stretching 5'	E 12km + stabilizacja 10'
<b>2</b>	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m tempem wybiegania + E 2km rozbieganie	E 10km + stretching 5' + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki	E 12-14km + stabilizacja 10'
<b>3</b>	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m pierwsze pięć tempem wybiegania kolejne na 85% + E 2km rozbieganie	E 10km + M 2km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12-14km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
<b>4</b>	E 4km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m tempem wybiegania + E 4km + podbiegi 5x100m/100m tempem wybiegania	E 8km + 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85% + E 1km	E 14-15km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
<b>5</b>	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x200m/200m tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie	E 6km + stretching 5' + M 4km w tempie półmaratonu + E 2km	E 15km + stabilizacja 10'
<b>6</b>	E 4km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m tempem wybiegania + E 2km + M 2km w tempie docelowym półmaratonu + na koniec roztruchanie 1-2km	2x(E 5km + 100/200/300 na 100m szybkie odcinki na 85%) – cały trening w ciągu bez przerwy an stretching ++ rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki	E 20km + rolowanie: łydki
<b>7</b>	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 3km + stretching 5' + fartlek 3-4x(3'/2'/1' na 2' szybkie odcinki w tempie o 20-30 sek. szybciej niż tempo docelowe w półmaratonie)	E 16-18km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
<b>8</b>	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m na 80-85% + E 2km rozbieganie	E 3km + stretching 5' + M 10km w tempie o 15-20 sek. wolniej niż tempo docelowe w półmaratonie + ćw. stabilizacji 10'	Zawody kontrolne na 10 km
<b>9</b>	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x200m/200m tempem wybiegania lub na 80% + E 1-2km rozbieganie	E 4km + stretching 5' + M 6-7km w tempie półmaratonu + E 2km + ćw. stabilizacji 10'	E 18km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
<b>10</b>	E 8km + 2x(100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85%) + E 1km + ćw. stabilizacji 10'	E 3km + stretching 5' + fartlek 5-6x(3'/2'/1' na 2' szybkie odcinki w tempie o 20-30 sek. szybciej niż tempo docelowe w półmaratonie)	E 22-24km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
<b>11</b>	E 12km + stretching 10' + stabilizacja 10'	E 3km + stretching 5' + M 5km w tempie o 20 sek wolniej niż tempo docelowe w półmaratonie + E 1km + M 4-5km w tempie docelowym półmaratonu + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki	E 15-16km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki

<b>12</b>	E 12km + stretching 5'	E 6km + M 2km w tempie docelowego półmaratonu + E 2km + lekkie rolowanie łydek i pośladków	<b>START W Półmaratonie Poznańskim + żel na 10km</b>
-----------	------------------------	--	--