

NIGHT RUNNERS 2018 – POZNAŃ PÓŁMARATON 1:50-2:00

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 8km + stretching 10'	E 8km + stretching 5'	E 8-10km + stabilizacja 10'
2	E 8km + stretching 10'	E 8-10km + stretching 5'	E 10-12km + stabilizacja 10'
3	E 6-7km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m pierwsze pięć tempem wybiegania kolejne na 85% + E 2km rozbieganie	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12-14km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
4	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 12-14km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
5	E 6-7km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m – pierwsze 5 tempem wybiegania kolejne na 85% + E 2km rozbieganie	E 6km + stretching 5' + M 4km w tempie półmaratonu + E 2km	E 12-14km + stabilizacja 10'
6	E 4km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m tempem wybiegania + E 4km + podbiegi 5x100m/100m na 80-85%	E 4km na 70% + 4km na 80% + 2-4km na 85% (BNP) + ćw. stabilizacji 10'	E 14-16km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
7	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + 2x(100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85%) + E 1km + ćw. stabilizacji 10'	E 16-18km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
8	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m na 80-85% + E 2km rozbieganie	E 5km + stretching 5' + M 5km w tempie półmaratonu + E 2km + ćw. stabilizacji 10'	E 16km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
9	E 8km + 2x(100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85%) + E 1km	E 4km + stretching 5' + M 6-7km w tempie półmaratonu + E 2km + ćw. stabilizacji 10'	E 18km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
10	E 4km + stretching 5' + podbiegi 5x100m tempem wybiegania + E 4km + podbiegi 5x200m/200m na 85-90%	E 3km + stretching 5' + H 5x1km/1km szybkie o 20-30 sek. szybciej na km niż średnie tempo w docelowym półmaratonie	E 20km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
11	E 8km + 2x(100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85%) + E 1km	E 3km + stretching 5' + H 5x1km/1km szybkie o 20-30 sek. szybciej na km niż średnie tempo w docelowym półmaratonie	E 14-16km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
12	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 6km + M 2km w tempie docelowego półmaratonu + E 2km + lekkie rolowanie łydek i pośladków	START W Półmaratonie Poznańskim + żel na 10km