

NIGHT RUNNERS 2018 – POZNAŃ PÓLMARATON - DEBIUT

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 6-8km + stretching 10'	E 6-8km + stretching 5'	E 8km + stabilizacja 10'
2	E 6-8km + stretching 10'	E 8km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki	E 8km + stabilizacja 10'
3	E 5km + stretching 10' + podbiegi 5x100m/100m – tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie	E 4km + stretching 5' + E 4km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo- piszczelowego + łydki	E 8km + stabilizacja 10'
4	E 5km + stretching 10' + podbiegi 8x100m/100m – tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie	E 6km + M 2km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec stretching ogólny 10'	E 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
5	E 6km + M 2km o 30 sek. Szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec roztruchanie 1km + stretching ogólny 10'	E 10km + stabilizacja 10'	E 12km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
6	E 6km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m –tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie	E 7km + M 3km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 7km + na koniec stretching ogólny 10'	E 12km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
7	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85% + E 1km + ćw. stabilizacji 10'	E 12-14km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
8	E 8km + stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m pierwsze pięć w tempie wybiegania kolejne na 80- 85% + E 1km rozbieganie	E 5km + stretching 5' + M 5km w tempie półmaratonu + E 2km + ćw. stabilizacji 10'	Zawody kontrolne na 10 km
9	E 8km + 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80- 85% + E 1km + ćw. stabilizacji 10'	E 4km + stretching 5' + 3x1km/1km szybkie o 30 sek. szybciej na km niż tempo w docelowym półmaratonie + na koniec roztruchanie 1-2km	E 14-15km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
10	E 4km + stretching 5' + podbiegi 5x100m na 80% + E 4km + podbiegi 5x100m/100m na 85-90% + na koniec roztruchanie 1-2km	E 5km + M 5km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 5km + na koniec stretching ogólny 10' + stabilizacja 10'	E 15-17km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo-piszczelowego + łydki
11	E 12km + stabilizacja 10' + stretching ogólny 10'	E 3km + stretching 5' + H 5x1km/1km szybkie o 20-30 sek. szybciej na km niż średnie tempo w docelowym półmaratonie	E 14-15km + żel na 10km + rolowanie: pośladków + pasma biodrowo- piszczelowego + łydki
12	E 8-10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 7km + M 1km w tempie docelowego półmaratonu + E 1-2km + lekkie rolowanie łydek i pośladków	START W Półmaratonie Poznańskim + żel na 10km