

## Plan treningowy na czas 1:35 – 12. PKO Poznań Półmaraton

| Tydzień | Poniedziałek  | Środa   | Czwartek   | Sobota  |
|---------|---|---|--|---|
| 1       | E 12km + stretching 10'   | E 8km + M 4km o 10 sekund wolniej na km od średniej z zakładanego czasu w półmaratonie  | E 14km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'  | E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 85% możliwości + E 2km  |
| 2       | E 12km + 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 półmaratonu, przerwa 3' w truchcie + na koniec E 1-2km rozbieganie | E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'  | E 10km + 5km o 10 sekund wolniej na km niż docelowe tempo półmaratonu   |
| 3       | E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 85% możliwości + E 2km  | E 6km + M 6x1km/1km szybkie odcinki 10 sekund szybciej na km od średniej z zakładanego czasu w półmaratonie + <b>żel na 8km</b>   | E 15km + stretching 5'   | E 3km + M fartlek 4x(3'/2'/1' na przerwie 2' w truchcie), szybkie odcinki wykonujesz szybciej o 5-10 sekund na km niż średnie tempo docelowe na półmaratonie, przerwa na tyle wolnym truchtem, abyś odsapnął + na koniec E 2km rozbiegania + <b>żel na 10km</b> |
| 4       | E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 85% możliwości + E 2km  | E 14km + stretching 10'   | E 10km + M 5km w tempie o 10 sekund wolniej niż zakładane na półmaratonie stretching 10' | E 20-25km na zalce  |
| 5       | E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80% możliwości + E 2km | E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'   | E 12-15km + stretching 10'   | E 3km + M fartlek 9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 3' przerwy w 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'   | E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80% możliwości + E 2km   | E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'  | 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 + <b>żel na 10km</b>      |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
| 7  | E 12-14km + stretching 10'                       | E 18km + stretching 5'   | E 12km + stretching 10'  | E 20-25km + <b>żel na 10km</b>  |
| 8  | E 10km + 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 + <b>żel na 10km</b> | E 12km + stretching 10'  | E 5km + M 10km o 10-15 sekund wolniej na km niż średnia z planowanego czasu półmaratonie + E 5km + <b>żel na 10km</b>   |
| 9  | E 10-12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10' | E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85% + E 2km   | 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w trupa + E 1-2km roztruchtania | E 12-16km na zalke  |
| 10 | E 10km + 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'                         | <b>Test bieg na 10 km</b>  | Wolne lub E 10-15km na zalke + stretching 10'   |
| 11 | E 12km + stretching 10'                          | E 18km + stretching 10'  | E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m 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 + <b>żel na 10km</b> |
| 12 | E 10km + stretching 10'                          | E 10km + stretching 10'  | Wolne lub rozruch E 3-5km + 2-3 rytmy 100m/100m na 85%   | <b>START 12. PKO Poznań Półmaraton + żel na 10 i 15km</b>   |