

## Plan treningowy na czas 1:55 – 2:00 – 12. PKO Poznań Półmaraton

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 10km + stretching 5'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5'
2	E 8km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 10km + stretching 5'	E 12-14km
3	E 8km + stretching 5' + podbiegi 7x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 12km + stretching 5' +	E 10km + M 4km w tempie Poznań Półmaratonu
4	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12-14km + stretching 5'
5	E 10km + stretching 5'	E 5km + M 5km w tempie Poznań Półmaratonu + E 2km	E 10km + M 5km w tempie Poznań Półmaratonu
6	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m wolno na 80-85% + E 1-2km rozbiegania	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	2x(E 4km + M 4km w tempie Poznań Półmaratonu)
7	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80% + E 1km rozbiegania	2x(E 4km + M 4km w tempie Poznań Półmaratonu)
8	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m na 80-85% + E 1km rozbiegania	E 16-20km + <b>żel na 12km</b>
9	E 12km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85% + E 1-2km rozbiegania	E 4km + stretching 5' + ćw. dogrzewające 5-8' + 2-3 rytmy 50m na 75% + sprawdzian na 1km w trupa + E 4-6km rozruchowania
10	E 8km + stretching 5' + interwał 100/200/300/200/100m na 100m szybkie na 80-85% + E 1-2km rozbiegania	E 8-10km + stretching 5'	<b>Start Testowy na 10 km</b> lub 3x(E 3km + M 3km w tempie Poznań Półmaratonu) + <b>żel na 12km</b>
11	E 12km + stretching 10'	E 8km + stretching 5' + rytmy 10x100m/100m na 80% możliwości + E 2km	E 15km + <b>żel na 10km</b>
12	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 6km + stretching 5' + rytmy 4x100m/100m na 90% możliwości	<b>START 12. PKO Poznań Półmaraton + żel na 10 i 15km</b>