

## Plan treningowy dla debiutantów – 12. PKO Poznań Półmaraton

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota/Niedziela
1	E 10km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' głównie tydek + ćw. stabilizacji 15'	E 10km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz rytm 100m na 85% możliwości szybkościowych + stretching 5'
2	E 5km + stretching 5' - ogólny całego ciała + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości + rozbieganie E 1km	E 10km + stretching 5' głównie tydek + ćw. stabilizacji 15'	E 12km z tym że co 4km przyspieszasz o 10 sekund szybciej niż średnie tempo z poprzednich 4km
3	E 10km + stretching 15' - ogólny całego ciała	E 5km + stretching 5' - ogólny całego ciała + podbiegi 7x100m/100m na 90% możliwości + rozbieganie E 2km	E 15km + stretching 5' - ogólny całego ciała + ćw. stabilizacji 15'
4	E 5km + stretching 5' - ogólny całego ciała + podbiegi 7x100m/100m na 90% możliwości + rozbieganie E 2km	E 10km + stretching 5' - ogólny całego ciała + ćw. stabilizacji 15'	E 12km z tym że co 4km przyspieszasz o 10 sekund szybciej niż średnie tempo z poprzednich 4km
5	E 8km + stretching 10' - głównie mięśni nóg	E 10km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz rytm 100m na 85% możliwości szybkościowych + stretching 5'	E 15km + stretching 5' - ogólny całego ciała + ćw. stabilizacji 15'
6	E 8km + stretching 10' + stretching 10' ogólny całego ciała	E 12km + stretching 10' + stretching 10' ogólny całego ciała	E 16-20km + żel energetyczny na 10km + stretching 15' - ogólny całego ciała
7	E 10km + stretching 15' - ogólny całego ciała	E 8km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz rytm 200m na 80% możliwości szybkościowych + stretching 5'	E 10km + stretching 15' - ogólny całego ciała
8	E 8km + stretching 10' ogólny całego ciała	E 8km z tym że na 5km i każdym następnym kilometrze wykonujesz rytm 100m na 90% możliwości szybkościowych	<b>Start na 10 km</b>
9	E 6-8km + stretching 10' - ogólny całego ciała	E 10km + stretching 5' - ogólny całego ciała + ćw. stabilizacji 15'	E 15km z tym że co 5km przyspieszasz o 10 sekund szybciej niż średnie tempo z poprzednich 5km
10	E 8km + stretching 10' + stretching 10' ogólny całego ciała	E 12km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz na zmianę rytm 100m/200m na 85% możliwości szybkościowych + stretching 5' (rytm 100m wyjdzie na 4,6,8,10 i 12km a 200m na 5,7,9 i 11km)	E 18-20km + żel energetyczny na 10km + stretching 15' - ogólny całego ciała
11	E 10km + stretching 5' - głównie tydek	E 10km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz na zmianę rytm 100m/200m na 85% możliwości szybkościowych + stretching 5' (rytm 100m wyjdzie na 4,6,8,10 i 12km a 200m na 5,7,9 i 11km)	E 15km z tym że co 5km przyspieszasz o 10 sekund szybciej niż średnie tempo z poprzednich 5km + żel energetyczny na 10km
12	E 8km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 4km + M 2km o 30 sekund szybciej na km niż średnia z E 4km	<b>Start w 12. PKO Poznań Półmaratonie + żel energetyczny na 10km</b>