

Jak czytać plan:

E – czyli z angielskiego Easy, bieg łatwy, odpowiadający wysiłkowi poniżej tzw. progu wentylacyjnego, czyli poziom wysiłku, kiedy to oddech nie jest już tak swobodny. Tempo E, nazywane jest też tempem konwersacyjnym, czyli takim w którym jesteśmy w stanie prowadzić rozmowę. Dla każdego tempo E, będzie inne, jednak pamiętajcie, że w treningach E – łatwych, chodzi o to by nie przeciążać organizmu, zbyt szybkim biegiem, nawet umiarkowana intensywność treningowa jest tu niewskazana. Tempo E na własny użytek możecie obliczyć np. poprzez dodanie ok. 40-50 s do aktualnego najszybszego tempa na 10 km. Jeśli Wasze tempo na 10 km to 6:00min/km, waszym tempem E, będzie 6:50-7:00.

M – to przedział – medium, czyli umiarkowany, tempo na tych treningach powinno być o około 30 s szybsze niż treningów E. Wysiłek mieszany tlenowo-beztlenowy

Rytmy 10 x 100m/100m na 85% możliwości – Oznacza to, że przebiegamy w sumie 2 km, biegnąc na przemian szybko, wolno, szybko, wolno. Gdzie szybko oznacza 85% możliwości aktualnych, czyli trochę wolniej niż sprint, a wolno oznacza bardzo powolny trucht w którym dochodzimy do siebie po szybkiej jednostce. Co istotne, należy zwrócić uwagę na odpowiednie rozłożenie sił, by pierwsza setka była równie szybka co ósma czy dziewiąta.

Podbiegi 10 x 100m/100m na 85% możliwości – (patrz Rytmy) z tą różnicą, że trening wykonywany jest na pochyłym terenie. Górkę wybierajcie jednak rozważnie, nie musi być to pionowe nachylenie jak na Rysy. Zarówno w rytmach jak i podbiegach zwracamy uwagę na technikę biegu oraz na pracę rąk.

E 10km z tym że na 4km i każdym następnym kilometrze wykonujesz rytm 100m na 85% możliwości – Oznacza iż pierwsze 4 km biegniesz równym tempem E, po czym każdy kilometr rozpoczynasz od szybkiego 100 metrowego odcinka, a kolejne 900 biegniesz znów w tempie E.