

NIGHT RUNNERS 2020 – POZNAŃ PÓLMARATON 1:50-2:00

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 10-12km na 70-75% hr max (luźno) + stretching ogólny 10' lub 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 10-12km na 70-75% hr max (luźno) + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	E 10-12km wg samopoczucia + stabilizacja 10' https://www.youtube.com/watch?v=kTC1Kjoe_9c
2	E 10-12km na 70-75% hr max (luźno) + stretching ogólny 10' lub 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 10km na 70-75% hr max (luźno) + cardio 30' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI&t=1s	E 10-12km wg samopoczucia + stretching ogólny 10' lub 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88
3	E 4km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m tempem wybiegania + E 4km na 75-80% hr max + M 2km na 80-85% hr max + E 1km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E do 12km wg samopoczucia + cardio 30' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI&t=1s	E 10km 70-75% hr max + 5km 75-80% hr max + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'
4	E 8km + stretching 5' + rytmopodbieg 10x200m/200m na 80-85% możliwości szybkościowo-wytrzymałościowych; wykonujesz rytm 100m (po płaskim terenie) i od razu (bez zatrzymywania się) wykonujesz podbieg 100m (łącznie 200m bez zatrzymywania się), po czym na „górze” zawracasz i truchtem dobiegasz na początek rytmopodbiegu („start”) i wykonujesz kolejne powtórzenie + E 1-2km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 10km wg samopoczucia + cardio 30' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI&t=1s	E 14-16km wg samopoczucia
5	E 8km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600m na przerwie między szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 10km) + E 1-2km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 10km luzno + ćw. 35' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=oegRlg9V4q8	E 6km na 70-75% hr max + E 5km na 75-80% hr max + 4km na 80-85% hr max + rolowanie – na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'
6	E 4km + stretching 5' + podbiegi 10x100m/100m tempem wybiegania + E 2km + M 4km na 82-85% hr max + na koniec roztruchanie 1-2km	E 10km luzno + ćw. 35' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=oegRlg9V4q8	E 16-20km spokojny bieg bez zerkania na zegarek i hr + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88
7	E 6-8km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600/800m na przerwie między szybkimi odcinkami 200m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 10km) + E 1-2km rozbiegania + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	E 10km luzno + ćw. 35' bez sprzętu https://www.youtube.com/watch?v=oegRlg9V4q8	E 7km na 70-75% hr max + E 6km na 75-80% hr max + 4km na 82-86% hr max + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10' – LUB START 5/10km
8	E 12km wg samopoczucia z nastawieniem na mega luz + ćw. na „gorset” mm kręgosłupa https://www.youtube.com/watch?v=HoTn_3pKXdY	E 3km jako rozgrzewka + stretching 5' + rytmy 3-4x100m/100m na 85% możliwości szybkościowo-wytrzymałościowych + M 10km na 83-86% hr max + E 1km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 18-24km na 70-78% hr max + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c
9	E 8km + stretching 5' + rytmopodbieg 10x200m/200m na 80-85% możliwości szybkościowo-wytrzymałościowych; wykonujesz rytm 100m (po płaskim terenie) i od razu (bez zatrzymywania się) wykonujesz podbieg 100m (łącznie 200m bez zatrzymywania się), po czym na „górze” zawracasz i truchtem dobiegasz na początek rytmopodbiegu („start”) i wykonujesz kolejne powtórzenie + E 1-2km rozbiegania	E 12km wg samopoczucia + 15' ćw. pośladki + brzuch https://www.youtube.com/watch?v=Ci-H08CstCQ	2x(E 7km na 70-75% hr max + 4km na 82-86% hr max) + E 1km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10' LUB START 5/10km
10	E 8km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600m na przerwie między szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 5km) + E 1km + + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 8-10km wg samopoczucia z nastawieniem na luźny bieg + 30' ćw. ogólne- do wyboru obciążenie https://www.youtube.com/watch?v=HGNCbas1Q1o&t=128s	2x(E 6km na 70-75% hr max + 5km na 82-86% hr max) + E 1km rozbiegania + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'
11	E 10km wg samopoczucia + stretching 10' + stabilizacja 10' https://www.youtube.com/watch?v=kTC1Kjoe_9c + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 8km na 70-75% hr max (luźno) + 2x(200/400/600m na przerwie między szybkimi odcinkami 100m truchtu, szybkie odcinki w tempie startowym na 5km) + E 1km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	2x(E 6km na 70-75% hr max + 4km na 82-86% hr max) + E 1km rozbiegania + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c
12	E 10km na 70-75% hr max + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętce: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10' + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	2x(E 4km + H 1km o 20-25 sek. szybciej niż tempo docelowe w półmaratonie) + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	START PÓLMARATON POZNAŃSKI + żel energetyczny na 10km