

NIGHT RUNNERS 2020 – POZNAŃ PÓLMARATON Debiuty

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	E 3km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 3km luźno	E 3km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 3km luźno	E 4km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 4km luźno
2	E 4km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 4km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	E 4km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 4km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	E 8km luźno + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88
3	E 4km + stretching 10' + podbiegi 8x100m/100m – tempem wybiegania, powrót truchtem/marszem + E 1-2km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 8km luźno + ćw. na uda i pośladki 10' https://www.youtube.com/watch?v=oDEGaBTaxu8	E 8km + core 10' https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2l
4	E 5km + stretching 10' + podbiegi 8x100m/100m – tempem wybiegania + E 1-2km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 6km + M 2km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec stretching ogólny 10'	E 5km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 5km luźno
5	E 5km + M 2km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + na koniec roztruchanie 3km + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 10km luźno + ćw. na „gorset” mm kręgosłupa https://www.youtube.com/watch?v=HoTn_3pKXdY	E 12km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c
6	E 5km luźno+ stretching 10' + podbiegi 10x100m/100m –tempem wybiegania + E 3km rozbieganie + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 6km + M 4km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 6km + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 10km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 5km luźno
7	E 8km na 70-75% hr max (luźno) + 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 piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 8-10km wg samopoczucia + 15' ćw. pośladki + brzuch https://www.youtube.com/watch?v=Ci-H08CstC0	E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88
8	E 8km + stretching 5' + rytmopodbieg 5x200m/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 rozbieganie	E 12km na 70-75% hr max (luźno) + stabilizacja 10' https://www.youtube.com/watch?v=kTC1Kjoe_9c	E 10km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 8km luźno
9	E 6-7km 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 2km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'	E 4km + stretching 5' + 3x1km/1km szybkie o 30 sek. szybciej na km niż tempo w docelowym półmaratonie + na koniec roztruchanie 1-2km	E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10' LUB START NA 5/10km
10	E 6-8km + stretching 5' + rytmopodbieg 8x200m/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 rozbieganie	E 5km + M 5km o 30 sek. szybciej na km niż średnia z E 5km + na koniec stretching ogólny 10' + stabilizacja 10'	E 10km luźno + stretching 5' https://www.youtube.com/watch?v=pH6KMX0V7d0 + E 8km luźno LUB START NA 5/10km
11	E 12km luźno + ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	E 6-7km 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 1-2km + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	E 10km + M 5km o 20-30 sek. szybciej na km niż średnia z E 10km + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10'
12	E 10km na 70-75% hr max + rolowanie na wałku: ITBS, łydki, czworogłowe uda; na piętach: pośladki + stopy; na koniec stretching ogólny 5-10' + 20min joga https://www.youtube.com/watch?v=iGqB-y2YI88	2x(E 4km + M 1km o 20-25 sek. szybciej niż średnie tempo z E 4km.+ ćw. na biodra (bez podwieszania się) https://www.youtube.com/watch?v=C171tnDIE4c	START PÓLMARATON POZNAŃSKI + żel energetyczny na 10km