

## Plan do 12. Półmaratonu Dwóch Mostów dla zawodników średniozaawansowanych

Jeśli jesteś aktywną osobą, lubisz ścigać się na zawodach, jesteś w stanie przebiec 10 kilometrów w około 50 minut a Twoim celem jest ukończenie Półmaratonu i poprawa wyniku to jest to plan dla Ciebie. Czeki Cię 8 tygodni treningów, które zwiększą Twoją szybkość i wytrzymałość i przygotują do walki o dobry wynik na dystansie 21,0975 km.

Ogólne zasady:

1. Aby trening był efektywny musimy być zdrowi. W razie choroby lub kontuzji przerywamy trening. Wracamy do treningu po pełnym wyzdrowieniu realizując w pierwszych dniach po powrocie kilka lekkich wprowadzających jednostek treningowych (spokojne biegi o niskiej intensywności).
2. Jeśli „obowiązki życiowe” uniemożliwiają nam wykonanie treningu wtedy przesuwamy tę jednostkę treningową na kolejny wolny dzień lub z niej rezygnujemy. Nie próbujemy nadrobić straconych treningów, często prowadzi to do przetrenowania.
3. Po wykonanym treningu należy dobrze odpocząć. Wiele zapomina o tym, że wysiłek wykonany na treningu jest bodźcem do rozwoju dla naszego organizmu. Wydolność, siła, moc rośnie podczas potreningowego odpoczynku.
4. W planie nie ma podanych prędkości biegu na treningach. Plan skierowany jest do szerokiej grupy zawodników o różnym stopniu wytrenowania, wartości tempa odnoszą się będą do prędkości uzyskiwanych na biegach na krótszych dystansach lub planowanym tempie ukończenia półmaratonu.
5. W pierwszych dwóch tygodniach wprowadzających skupiamy się na czasie biegu a nie na ilości pokonanych kilometrów. W razie kryzysów wplatamy w bieg odcinki marszu.

| TYDZIEŃ                                                   | PONIEDZIAŁEK | WTOREK                                    | ŚRODA                                                          | CZWARTEK      | PIATEK                                    | SOBOTA                                                                                                      | NIEDZIELA                                               | RAZEM |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|
| <b>TYDZIEŃ 1</b><br><b>18.07 –</b><br><b>23.07.2023r.</b> |              | 3km owb1 + 5x100m rytm +<br>2 km trucht   | spacer, rower<br>lub pływanie +<br>ćwiczenia<br>stabilizacyjne | 8 km owb1     | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut | 4km owb1 + gimnastyka 5' +<br>5 podbiegów 100 metrowych<br>(powrót w dół truchtem) +<br>trucht 2 km         | Długi bieg:<br>14 km owb1 +<br>5x100m rytm<br>na koniec | 35 km |
| <b>TYDZIEŃ 2</b><br><b>24.07 –</b><br><b>30.07.2023r.</b> | wolne        | 4km owb1 + 5x150m rytm +<br>1,5 km trucht | spacer, rower<br>lub pływanie +<br>ćwiczenia<br>stabilizacyjne | 10 km<br>owb1 | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut | 3km owb1 + gimnastyka 5' +<br>zabawa biegowa 8 x 1'<br>dynamicznie (przerwy 1' w<br>truchcie) + trucht 2 km | Długi bieg:<br>15 km owb1                               | 40 km |

|                                                           |       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                |               |                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |       |
|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>TYDZIEŃ 3</b><br><b>31.07 –</b><br><b>6.08.2023r.</b>  | wolne | 4km owb1 + 6x200m rytm +<br>2 km trucht                                                                                                                                                                  | spacer, rower<br>lub pływanie +<br>ćwiczenia<br>stabilizacyjne | 12 km<br>owb1 | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut         | 4km owb1 + gimnastyka 5' + 2<br>serie po 6 podbiegów 100<br>metrowych (powrót w dół<br>truchtem, odpoczynek między<br>seriami 4') + trucht 2 km                                               | Długi bieg:<br>15 km owb1+<br>6x100m rytm<br>na koniec                                | 44 km |
| <b>TYDZIEŃ 4</b><br><b>7.08 –</b><br><b>13.08.2023r.</b>  | wolne | 4 km owb1 + gimnastyka 5'<br>+ 3x100m rytm + trening<br>tempowy: 2 serie po 5<br>odcinków 400 metrowych w<br>tempie zawodów na 5km<br>(przerwy 200 m w truchcie i<br>3' między seriami) + 1 km<br>trucht | spacer, rower<br>lub pływanie +<br>ćwiczenia<br>stabilizacyjne | 10km<br>owb1  | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut         | 4km owb1 + gimnastyka 5' +<br>zabawa biegowa: 1' szybko + 1'<br>trucht + 2' szybko + 2' trucht + 3'<br>szybko + 3' trucht + 2' szybko + 2'<br>trucht + 1' szybko + 1' trucht +<br>trucht 2 km | Długi bieg:<br>16 km owb1<br>+ 5x100m rytm<br>na koniec                               | 48 km |
| <b>TYDZIEŃ 5</b><br><b>14.08 –</b><br><b>20.08.2023r.</b> | wolne | 4 km owb1 + gimnastyka 5'<br>+ 5x100m rytm + trening<br>tempowy: 8 odcinków po<br>800 m w tempie biegu na 10<br>km (przerwy 400 m w<br>truchcie) + 2 km trucht                                           | spacer, rower<br>lub pływanie +<br>ćwiczenia<br>stabilizacyjne | 14km<br>owb1  | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut         | 4km owb1 + gimnastyka 5' + 2<br>serie po 5 podbiegów 200<br>metrowych (powrót w dół<br>truchtem, odpoczynek między<br>seriami 4') + trucht 2 km                                               | Długi bieg:<br>18 km owb1                                                             | 58 km |
| <b>TYDZIEŃ 6</b><br><b>21.08 –</b><br><b>27.08.2023r.</b> | wolne | 4 km owb1 + gimnastyka 5'<br>+ 5x100m rytm + 6 km obw2<br>(tempo 30"/km wolniejsze<br>niż tempo zawodów na<br>10km) + 2 km trucht                                                                        | 10 km owb1 +<br>gimnastyka                                     | wolne         | Rozruch:<br>3 km owb1 +<br>5x100m<br>lekkie rytmy | trening tempowy: 3km owb1 +<br>gimnastyka 5' + 6x1km owb3<br>(tempo zawodów na 5km<br>(przerwy 2'30" w marszobiegu) +<br>trucht 2 km                                                          | rano trucht<br>12 km +<br>wieczorem<br>odnowa np.<br>basen lub<br>kąpiel<br>solankowa | 52 km |
| <b>TYDZIEŃ 7</b><br><b>28.08 –</b><br><b>03.09.2023r.</b> | wolne | 10km obw1 + gimnastyka<br>rozciągająca                                                                                                                                                                   | ćwiczenia<br>stabilizacyjne                                    | 12km<br>owb1  | gimnastyka<br>rozciągająca<br>20-30 minut         | 3km owb1 + gimnastyka 5' +<br>zabawa biegowa 8 x 3'<br>dynamicznie (przerwy 2'30" w<br>marszobiegu) + trucht 2 km na<br>koniec                                                                | Długi bieg:<br>12 km owb1                                                             | 45 km |
| <b>TYDZIEŃ 8</b><br><b>4.09 –</b><br><b>10.09.2023r.</b>  | wolne | 8km owb1 + 5x100m rytm +<br>2 km trucht                                                                                                                                                                  | 8km owb1 +<br>gimnastyka<br>rozciągająca                       | wolne         | Rozruch<br>5 km +<br>5x100m rytm                  | DZIEŃ REGENERACYJNY pamiętaj<br>o dobrym nawodnieniu i spożyciu<br>dużej porcji węglowodanów!                                                                                                 | <b>12.</b><br><b>PÓŁMARATON</b><br><b>DWÓCH</b><br><b>MOSTÓW</b>                      |       |

#### WYJAŚNIENIA DO PLANU:

**Trucht** – bardzo spokojny wolny bieg przy którym hamujesz swoją naturalną prędkość

**owb1** - I zakres, biegniesz swoją naturalną prędkością w miarę spokojnie. Możesz swobodnie rozmawiać.

**owb2** - II zakres, szybszy bieg w którym już się trzeba trochę zmęczyć, prędkość większa niż owb1 ale mniejsza niż zawodach.

**Trening tempowy** - najszybszy z treningów, który wykonuje się z prędkością nawet przekraczającą prędkość na zawodach tyle że na krótszych odcinkach niż docelowy start

**BPG** - podbieg (bieg pod górkę), pokonywany na 80% prędkości maksymalnej, powrót-zbieg w truchcie lub żywym marszu

**Rytmy** (przebieżki) – odcinki zazwyczaj 100, 200-metrowe biegane szybko (około 80% prędkości maksymalnej) z przerwą do pełnego odpoczynku wykonywaną w truchcie lub marszu.

Kształtują technikę, „odmulają” zmęczone mięśnie, poprawiają finisz. Przerwy powrotne w truchcie lub marszu.

**Zabawa biegowa** - odcinki biegane z prędkością bliską prędkości startowej, ale o znacznie mniejszej długości. Przeplatane przerwą odpoczynkową w truchcie lub marszu.