

Przed nami 13 edycja Półmaratonu Dwóch Mostów, która odbędzie się 15 września 2024 roku. Aby ułatwić przygotowania do tego biegu przedstawiamy Wam dwa 16-tygodniowe plany treningowe autorstwa 6-krotnego zwycięzcy Półmaratonu Dwóch Mostów w kategorii Płoczan Przemysława Giżyńskiego. Pierwszy z planów skierowany jest do osób rozpoczynających swoją przygodę z bieganiem długich dystansów, natomiast drugi do zawodników średniozaawansowanych chcących poprawić swoje wyniki na dystansie półmaratonu.

Ogólne wytyczne odnośnie obydwu planów:

- 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 lub marszobiegi o niskiej intensywności).
- 2. Jeśli coś uniemożliwiło nam wykonanie treningu wtedy przesuwamy tę jednostkę treningową na kolejny wolny dzień lub z niej rezygnujemy. Nie próbujemy nadrabiać straconych treningów bo prowadzi to najczęściej do przetrenowania. Dopuszczalna jest oczywiście zamiana sąsiadujących jednostek treningowych (np. poniedziałek z wtorkiem, sobota z niedzielą). Najważniejsze aby nie było dwóch trudnych treningów dzień po dniu.
- 3. Po wykonanym treningu należy dobrze odpocząć. Wiele osób zapomina o tym, że wysiłek wykonany na treningu jest bodźcem do rozwoju dla naszego organizmu. Nasza siła rośnie podczas potreningowego odpoczynku.
- 4. Ponieważ plany skierowane są do bardzo szerokiej grupy zawodników o zróżnicowanym stopniu wytrenowania celowo nie ma podanych prędkości biegu na treningach. Celem jest ukończenie półmaratonu a tu kluczowe jest wykształcenie cech pozwalających nam biec długo. Jedną z najczęstszych przyczyn, że nie jesteśmy w stanie pokonać założonego dystansu jest to że biegliśmy za szybko na początkowym etapie wyścigu.
- 5. W początkowych tygodniach wprowadzających skupiamy się na czasie biegu a nie na ilości pokonanych kilometrów. W razie kryzysów wplatamy w bieg odcinki marszu.

Plan do 13. Półmaratonu Dwóch Mostów dla zawodników początkujących.

Jeśli jesteś aktywną osobą i jesteś tym momencie w stanie przebiec około 5-10 kilometrów w bardzo spokojnym tempie a Twoim celem jest ukończenie półmaratonu i dobra zabawa to jest to plan dla Ciebie. Czeka Cię 16 tygodni treningów, które zwiększą Twoją wytrzymałość i przygotują do pokonania dystansu 21,097 km. Tydzień treningowy obejmuje 3-4 jednostki biegowe oraz 2 dni poświęcone na gimnastykę i na inną dowolną aktywność sportową.

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA	RAZEM
TYDZIEŃ 1 27.05 – 02.06.2024r.	wolne	20 minut marszobieg	wolne	25 minut marszobieg	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 20 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi marszobieg: 30 minut	Okolo 140 minut aktywności w tygodniu

TYDZIEŃ 2 03.06 – 09.06.2024r.	wolne	25 minut marszobieg	wolne	30 minut marszobieg	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 20 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi marszobieg: 40 minut	Okolo 160 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 3 10.06 – 16.06.2024r.	wolne	30 minut marszobieg	wolne	35 minut marszobieg	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 20 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi marszobieg: 45 minut	Okolo 175 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 4 17.06 – 23.06.2024r.	wolne	35 minut marszobieg	wolne	40 minut marszobieg	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 20 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi marszobieg: 50 minut	Okolo 190 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 5 24.06 – 30.06.2024r.	Tydzień regeneracyjny pozwalający zregenerować organizm i nabrać sił na kolejne tygodnie treningowe. Wybieramy 3 dni w których mamy najwięcej czasu i ochoty na aktywność fizyczną i wykonujemy w nie dowolny lekki trening trwający około 30 minut. Okolo 90 minut aktywności w tygodniu							
TYDZIEŃ 6 01.07 – 07.07.2024r.	wolne	30 minut marszobieg. Staramy się wydłużyć odcinki pokonane biegiem.	wolne	35 minut marszobieg	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 20 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 30 trucht + 5 minut marsz + 20 minut trucht	Okolo 185 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 7 08.07 – 14.07.2024r.	wolne	40 minut marszobieg. Staramy się wydłużyć odcinki pokonane biegiem.	wolne	30 minut Trucht	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 30 trucht + 5 minut marsz + 30 minut trucht	Okolo 210 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 8 15.07 – 21.07.2024r.	wolne	45 minut marszobieg. Staramy się wydłużyć odcinki pokonane biegiem.	wolne	40 minut Trucht	gimnastyka rozciągająca i stabilizująca 30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 40 trucht + 5 minut marsz + 20 minut trucht	Okolo 225 minut aktywności w tygodniu

TYDZIEŃ 9 22.07 – 28.07.2024r.	wolne	20 minut owb1 + 5x100m rytm + 10 minut trucht	Przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne 60 minut	40 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 30 minut	20 minut owb1 + gimnastyka 5' + 5 dynamicznych podbiegów 100 metrowych (powrót z górki truchtem lub żwawym marszem) + 10 minut trucht na koniec	Długi bieg: 60 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 260 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 10 29.07 – 04.08.2024r.	Tydzień regeneracyjny pozwalający zregenerować organizm i nabrać sił na kolejne tygodnie treningowe. Wybieramy 3 dni w których mamy najwięcej czasu i ochoty na aktywność fizyczną i wykonujemy w nie dowolny lekki trening trwający około 30-60 minut. Minimum 90 minut aktywności w tygodniu, maksymalnie 180 minut.							
TYDZIEŃ 11 05.08 – 11.08.2024r.	wolne	20 minut owb1 + 5x150m rytm + 15 minut trucht	Przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne 60 minut	45 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 30 minut	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 5 x 1' szybko (przerwy 1' w truchcie lub marszobiegu) + trucht 10 minut	Długi bieg: 70 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 290 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 12 12.08 – 18.08.2024r.	wolne	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + Trening tempowy: 2 serie po 3 odcinki 2 minuty w dynamicznym tempie (przerwy 2 minuty w marszu i 4 minuty między seriami) + 10 minut trucht na koniec	Przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne 60 minut	45 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 30 minut	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa: 1' szybko + 1' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 1' szybko + 1' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 1' szybko + 1' trucht + trucht 10 minut	Długi bieg: 80 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 320 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 13 19.08 – 25.08.2024r.	wolne	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + Trening tempowy: 5 odcinków po 3' w tempie zbliżonym do startowego (przerwy 2'30" w marszu) + 10 minut trucht	Przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne 60 minut	50 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 30 minut	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + 10 podbiegów 200 metrowych (powrót w dół truchtem,) + trucht 10 minut	Długi bieg: 90 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 340 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 14 26.08 – 01.09.2024r.	wolne	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + 20 minut obw2 (tempo około 20-30"/km szybsze niż owb1) + 10 minut trucht	wolne	60 minut owb1 + gimnastyka	gimnastyka rozciągająca 30 minut	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + trening tempowy: 4x5' (w tempie zbliżonym do startowego, przerwy 5' w marszobiegu) + trucht 10 minut	Długi bieg: 80 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 285 minut aktywności w tygodniu

TYDZIEŃ 15 02.09 – 08.09.2024r.	wolne	45 minut obw1	ćwiczenia stabilizacyjne	50 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 30 minut	15 minut owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 6 x 3' dynamicznie (przerwy 3' w marszobiegu) + trucht 10 minut na koniec	Długi bieg: 70 minut owb1 + 5 minut gimnastyka rozciągająca	Okolo 265 minut aktywności w tygodniu
TYDZIEŃ 16 9.09 – 15.09.2024r.	wolne	20 minut owb1 + 5x100m rytm + 10 minut trucht	40 minut owb1 + gimnastyka rozciągająca	wolne	Rozruch 20 minut trucht SPOKOJNIE + 5x100m rytm	DZIEŃ REGENERACYJNY pamiętaj o dobrym nawodnieniu i spożyciu dużej porcji węglowodanów!	13. PÓŁMARATON DWÓCH MOSTÓW	Okolo 220 minut aktywności w tygodniu

WYJAŚNIENIA DO PLANU:

Marszobieg – bardzo spokojny bieg przeplatany marszem. Gdy czujemy zmęczenie biegiem przechodzimy w marsz, gdy odpoczniemy wracamy do biegu. Długości odcinków pokonanych biegiem i marszem nie mają znaczenia. Ich długość uzależniamy od aktualnego samopoczucia.

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

owb1 - I zakres, biegiesz 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 - bieg pod górkę, pokonywany na około 80% prędkości maksymalnej, powrót-zbieg w truchcie lub żywym marszu

Rytm (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 krótszej długości. Przeplatane przerwą odpoczynkową w truchcie lub marszu.

Plan do 13. Półmaratonu Dwóch Mostów dla zawodników średniozaawansowanych

Jeśli jesteś aktywną osobą i masz już za sobą starty w długodystansowych zawodach biegowych, a Twoim celem jest poprawa wyniku to jest to plan dla Ciebie. Czeką Cię 16 tygodni treningów, które zwiększą Twoją szybkość i wytrzymałość i przygotują do walki o dobry wynik na dystansie 21,0975 km.

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA	RAZEM
TYDZIEŃ 1 27.05 – 02.06.2024r.	wolne	30 minut TRUCHT	wolne	40 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	wolne	Długi bieg: 60 minut owb1	Około 20 km
TYDZIEŃ 2 03.06 – 09.06.2024r.	wolne	40 minut TRUCHT	wolne	30 minut owb1 5x100m rytm	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 60 minut owb1	Około 25 km
TYDZIEŃ 3 10.06 – 16.06.2024r.	wolne	6km owb1 + 5x100m rytm + 2 km trucht	wolne	7 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	wolne	Długi bieg: 11 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	28 km
TYDZIEŃ 4 17.06 – 23.06.2024r.	wolne	3km owb1 + 2 x 3km owb2 (przerwa 3’ w marszobiegu) + 2 km trucht	wolne	8 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 12 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	33 km
TYDZIEŃ 5 24.06 – 30.06.2024r.	wolne	3km owb1 + 5x100m rytm + 6 km owb2 + 2 km trucht	wolne	9 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	wolne	Długi bieg: 12 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	34 km
TYDZIEŃ 6 01.07 – 07.07.2024r.	wolne	3km owb1 + 5x100m rytm + 2 x 4 km owb2 (przerwa 4’ w marszobiegu)+ 2 km trucht	wolne	10 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 13 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	38 km
TYDZIEŃ 7 08.07 – 14.07.2024r.	Tydzień regeneracyjny pozwalający zregenerować organizm i nabrać sił na kolejne tygodnie treningowe. Wybieramy 3 dni w których mamy najwięcej czasu i ochoty na aktywność fizyczną i wykonujemy w nie dowolny lekki trening trwający około 30-60 minut. Minimum 90 minut aktywności w tygodniu, maksymalnie 180 minut.							

TYDZIEŃ 8 15.07 – 21.07.2024r.	wolne	3km owb1 + 5x100m rytm + 8 km owb2 + 2 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	10 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	Inna aktywność sportowa trwająca około 45 minut np.: rekreacyjna przejażdżka rowerowa, siłownia lub pływanie	Długi bieg: 14 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	39 km
TYDZIEŃ 9 22.07 – 28.07.2024r.	wolne	6km owb1 + 10x150m rytm + 2 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	8 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	6km owb1 + gimnastyka 5' + 5 podbiegów 100 metrowych (powrót w dół truchtem) + trucht 2 km	Długi bieg: 15 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	44 km
TYDZIEŃ 10 29.07 – 04.08.2024r.	wolne	6km owb1 + 8x200m rytm + 2 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	10 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	4km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 10 x 1' dynamicznie (przerwy 1' w truchcie) + trucht 2 km	Długi bieg: 16 km owb1 + gimnastyka	46 km
TYDZIEŃ 11 05.08 – 11.08.2024r.	wolne	5km owb1 + 10x200m rytm + 3 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	12 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	4km owb1 + gimnastyka 5' + 2 serie po 10 podbiegów 100 metrowych (powrót w dół truchtem, odpoczynek między seriami 4') + trucht 2 km	Długi bieg: 16 km owb1+ 10x100m rytm na koniec	50 km
TYDZIEŃ 12 12.08 – 18.08.2024r.	wolne	5 km owb1 + gimnastyka 5' + 3x100m rytm + trening tempowy: 2 serie po 5 odcinków 400 metrowych w tempie zawodów na 5km (przerwy 200 m w truchcie i 3' między seriami) + 2 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	12km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	4km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa: 1' szybko + 1' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 3' szybko + 3' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 1' szybko + 1' trucht + trucht 2 km	Długi bieg: 18 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	54 km
TYDZIEŃ 13 19.08 – 25.08.2024r.	wolne	4 km owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + trening tempowy: 8 odcinków po 800 m w tempie biegu na 10 km (przerwy 400 m w truchcie) + 2 km trucht	spacer, rower lub pływanie + ćwiczenia stabilizacyjne	14 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	6km owb1 + gimnastyka 5' + 2 serie po 5 podbiegów 200 metrowych (powrót w dół truchtem, odpoczynek między seriami 4') + trucht 2 km	Długi bieg: 18 km owb1 (po 10 kilometrze co 1km przebieżka 100 metrowa)	60 km

TYDZIEŃ 14 26.08 – 01.09.2024r.	wolne	4 km owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + 6 km obw2 (tempo 30"/km wolniejsze niż tempo zawodów na 10km) + 2 km trucht	12 km owb1 + gimnastyka	wolne	Rozruch: 3 km owb1 + 5x100m lekkie rytmy	trening tempowy: 3km owb1 + gimnastyka 5' + 6x1km owb3 (tempo zawodów na 5km (przerwy 2'30" w marszobiegu) + trucht 2 km	rano trucht 12 km + wieczorem odnowa np. basen lub kąpiel solankowa	54 km
TYDZIEŃ 15 02.09 – 08.09.2024r.	wolne	10km obw1 + gimnastyka rozciągająca	ćwiczenia stabilizacyjne	12km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	3km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 8 x 3' dynamicznie (przerwy 2'30" w marszobiegu) + trucht 2 km na koniec	Długi bieg: 12 km owb1	45 km
TYDZIEŃ 16 9.09 – 15.09.2024r.	wolne	8km owb1 + 5x100m rytm + 2 km trucht	8km owb1 + gimnastyka rozciągająca	wolne	Rozruch 5 km + 5x100m rytm	DZIEŃ REGENERACYJNY pamiętaj o dobrym nawodnieniu i spożyciu dużej porcji węglowodanów!	13. PÓLMARATON DWÓCH MOSTÓW	

WYJAŚNIENIA DO PLANU:

Marszobieg – bardzo spokojny bieg przeplatany marszem. Gdy czujemy zmęczenie biegiem przechodzimy w marsz, gdy odpoczniemy wracamy do biegu. Długości odcinków pokonanych biegiem i marszem nie mają znaczenia. Ich długość uzależniamy od aktualnego samopoczucia.

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

owb1 - I zakres, biegiesz 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 - bieg pod górkę, pokonywany na około 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 krótszej długości. Przeplatane przerwą odpoczynkową w truchcie lub marszu.