

12 TYGODNI DO MARATONU – PLAN DLA DEBIUTANTÓW

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	10km (6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	3km (6:40min/km) rozbieganie + automatycznie, bez zatrzymywania się 6x1km/1km ((6:40min/km)/6:10min/km)	16km (6:40min/km)spokojnym tempem
2	8km (6:40min/km)rozbieganie	10km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 4x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	10km spokojnym tempem (6:40min/km)+ automatycznie bez zatrzymywania się 5km po 6:10min/km
3	12km (6:40min/km) + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km 6:40min/km)+ rozbieganie	4km rozbieganie (6:40) + automatycznie, bez zatrzymywania się 6x1km/1km, ((6:40min/km)/6:10min/km)
4	8km (6:40min/km)rozbieganie	10km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 5x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	16km z narastającą prędkością tzn. zaczynasz w tempie wybiegania a od 8km każdy kolejny kilometr pokonujesz o 5 sekund szybciej
5	10km (6:40min/km)rozbieganie	12km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	18km (6:40min/km)spokojnym tempem
6	12km (6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 5x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	4km (6:40min/km)rozbieganie + 8x1km/1km((6:40min/km)/6:00min/km)
7	10km (6:40min/km)rozbieganie	14km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km spokojnym tempem 6:40min/km)+ automatycznie bez zatrzymywania się 10km po 6:10
8	8km rozbieganie (6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	12km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 6x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	30km (6:40+) spokojnym tempem, trening na zaliczenie
9	8km (6:40min/km)rozbieganie	12km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	3km rozbieganie 6:40 + 7km w TM (6:10)+ 5x1km/1km ((6:40min/km)/6:10min/km)
10	12km (6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km 6:40min/km) rozbieganie	15km spokojnym tempem (6:40)+ automatycznie bez zatrzymywania się 15km (6:20)
11	8km rozbieganie (6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie	10km 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 6x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	6km spokojnym tempem (6:40)+ automatycznie bez zatrzymywania się 10km (6:05)
12	8km rozbieganie 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie	8km rozbieganie 6:40min/km)+ stretching 5 minut głównie + rytmy 4x30 sekund w TM na przerwie 1 minuta w truchcie	Start - MARATON