

12 TYGODNI DO MARATONU – PLAN na CZAS 3:33

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Sobota
1	10km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	3km (5:32/km) rozbieganie + automatycznie, bez zatrzymywania się 6x1km/1km ((5:32min/km)/5:02/km)	16km (5:32min/km)spokojnym tempem
2	8km (5:32/km)rozbieganie	10km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 4x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	10km spokojnym tempem (5:32min/km)+ automatycznie bez zatrzymywania się 5km po 5:00/km
3	12km (5:32/km) + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km (5:32min/km)+ rozbieganie	4km rozbieganie (5:32) + automatycznie, bez zatrzymywania się 6x1km/1km, ((5:32min/km)/5:00min/km)
4	8km (5:32/km)rozbieganie	10km (5:32min/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 (5:32/km)rozbieganie	12km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	18km (5:32min/km)spokojnym tempem
6	12km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 5x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	4km (5:32min/km)rozbieganie + 8x1km/1km((5:32min/km)/5:00min/km)
7	10km (5:32min/km)rozbieganie	14km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km spokojnym tempem (5:32min/km)+ automatycznie bez zatrzymywania się 10km po 5"00
8	8km rozbieganie (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	12km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 6x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	30km (5:32+) spokojnym tempem, trening na zaliczenie
9	8km (5:32min/km)rozbieganie	12km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	3km rozbieganie (5:32)+ 7km w TM (5:00)+ 5x1km/1km ((5:30min/km)/5:00/km)
10	12km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg	10km (5:32min/km) rozbieganie	15km spokojnym tempem (5:32)+ automatycznie bez zatrzymywania się 15km (5:00)
11	8km rozbieganie (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie	10km (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie mięśni nóg + rytmy na 85% możliwości, 6x30 sekund na przerwie 1 minuta w truchcie	6km spokojnym tempem (5:32)+ automatycznie bez zatrzymywania się 10km (5:00)
12	8km rozbieganie (5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie	8km rozbieganie(5:32min/km)+ stretching 5 minut głównie + rytmy 4x30 sekund w TM na przerwie 1 minuta w truchcie	Start - MARATON