

# AKTYWUJ SIĘ W MARATONIE



GRUPA ZAAWANSOWANA / CEL <3h45'

Zalecane prędkości:

BC1 – do 8km / 5'45"/km, BC1 – od 10km / 6'00"/km

BC2 – do 8km / 5'00"/km, BC2 – od 8km / 5'15"/km

ZB 4' i WT 1km – 4'30"- 4'40"/km

Opracowanie planu: Radosław Dudycz

24.02. – 01.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 6km + SPR 15' <b>+ BpG 10x100/100</b> + BC1 - 2km Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ BC2 - 2 x 5km</b> <b>(p ZB 2x4'/p4')</b> + BC1 - 2km Razem: 20km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' <b>+ rytm</b> <b>10x100/100</b> + BC1 - 2km Razem: 10km	<b>CROSS</b> BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ WT – 8x1km /</b> <b>p'3'30"</b> + BC1 – 4km Razem: 24km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.
02.03. – 08.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ BC2 - 10km</b> + rytm 5x100/100 + BC1 - 2km Razem: 18km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	<b>CROSS</b> BC1 - 5km + SPR 15' + BC1 – 25km Razem: 30km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.

## OBJAŚNIENIA SKRÓTÓW:

**BC 1** – bieg ciągły w I zakresie intensywności. To praca podtrzymująca dotychczasowy poziom wytrenowania, doskonaląca funkcje układu krążenia i oddychania. Podczas realizacji tego środka jest możliwość swobodnej rozmowy. (75 - 82 % HR max)

**BC 2** – bieg ciągły w II zakresie intensywności. To praca w pełnej równowadze tlenowej. BC 2 wywiera istotny wpływ na stopień wytrenowania. Dla doświadczonych zawodników jest podstawową formą pracy treningowej. (82 - 88 % HR max)

**ZB** – zabawa biegowa

**Rytm** - środek treningowy, którym określa się wszystkie rodzaje przebieżek, poprawiających technikę biegu.

Rytm należy wykonywać z pełną kontrolą prędkości.

**BpG** - bieg pod górę jest pomocny w kształtowaniu siły biegowej. Należy akcentować prawidłowe ustawienie tułowia i efektywne odbicie w kroku biegowym. Najbardziej zalecane wzniesienie to około 5%.

**SPR** - sprawność ogólna,

**mBGR** – ćwiczenia kształtujące mięśnie Brzucha, Grzbietu i Ramion

# #RUNGDN

# AKTYWUJ SIĘ W MARATONIE



GRUPA PODSTAWOWA / CEL < 4h30'

Zalecane prędkości:

BC1 – do 8km / 6'30"/km, BC1 – od 10km / 6'45"/km

BC2 – do 8km / 5'45"/km, BC2 – od 8km / 6'00"/km

ZB 2' – 5'10" - 5'20"/km

Opracowanie planu: Radosław Dudycz

24.02. – 01.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA</b> <b>BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ BC2 - 8km</b> + rytm 5x100/100 + BC1 - 4km Razem: 18km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 14km + SPR 15' Razem: 14km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	<b>CROSS</b> BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ ZB 12 x 2'/p 2')</b> + BC1 - 6km Razem: 20km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych..
02.03. – 08.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA</b> <b>BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 3km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ BC2 - 6km</b> <b>(p 1km – trucht)</b> <b>+ BC2 – 3km</b> + BC1 - 2km Razem: 16km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	<b>CROSS</b> BC1 - 5km + SPR 15' + BC1 – 21km Razem: 26km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.

## OBJAŚNIENIA SKRÓTÓW:

**BC 1** – bieg ciągły w I zakresie intensywności. To praca podtrzymująca dotychczasowy poziom wytrenowania, doskonaląca funkcje układu krążenia i oddychania. Podczas realizacji tego środka jest możliwość swobodnej rozmowy. (75 - 82 % HR max)

**BC 2** – bieg ciągły w II zakresie intensywności. To praca w pełnej równowadze tlenowej. BC 2 wywiera istotny wpływ na stopień wytrenowania. Dla doświadczonych zawodników jest podstawową formą pracy treningowej. (82 - 88 % HR max)

**ZB** – zabawa biegowa

**Rytm** - środek treningowy, którym określa się wszystkie rodzaje przebieżek, poprawiających technikę biegu.

Rytm należy wykonywać z pełną kontrolą prędkości.

**BpG** - bieg pod górę jest pomocny w kształtowaniu siły biegowej. Należy akcentować prawidłowe ustawienie tułowia i efektywne odbicie w kroku biegowym. Najbardziej zalecane wzniesienie to około 5%.

**SPR** - sprawność ogólna,

**mBGR** – ćwiczenia kształtujące mięśnie Brzucha, Grzbietu i Ramion

# #RUNGDN