

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

ZB 1' - 4'15"/km

Opracowanie planu: Radosław Dudycz

09.03. – 15.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB – 12x1'/p'30" + BC1 – 2km Razem: 14km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + BpG 10x100/100 + BC1 - 2km Razem: 10km	CROSS BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + WT – 8x1km / p'3'30" + BC1 – 4km Razem: 24km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.
16.03. – 22.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 - 2 x 5km (p ZB 4x1'/p'1'30") + BC1 - 1km Razem: 18km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + BpG 10x100/100 + BC1 - 2km Razem: 10km	BC1 - 4km + SPR 15' + BC1/2/3 – 16km (BIEG Z NIESPODZIANKAMI) + BC1 – 4km Razem: 24km	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

09.03. – 15.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 8km + SPR 15' + rytm 10x100/100 + BC1 - 2km Razem: 12km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	WOLNE	CROSS BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB 12 x 2'/p 2') + BC1 - 6km Razem: 20km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych..
16.03. – 22.03.2020							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 - 8km + rytm 5x100/100 + BC1 - 4km Razem: 18km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	WOLNE	BC1 - 4km + SPR 15' + BC1/2/3 – 16km (BIEG Z NIESPODZIANKAMI) + BC1 – 1km Razem: 21km	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