

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' - 4'45"/km, ZB 2' - 4'30"/km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

24.01 – 30.01.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5 x 100/100 + ZB - 4x4' / p4' + BC1 - 2,5km Razem: 15km	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' + rytm 5x100/100 + BC2 - 2 x 5km (przerwa ZB 2x4'/4') + BC1 - 2km Razem: 20km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych
31.01 – 06.02.2022							
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 5 x 100/100 + ZB - 12x2' / p2' + BC1 - 2km Razem: 15km	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' + rytm 5x100/100 + BC2 - 10km + ZB 4x2'/2' + BC1 - 2km Razem: 20km	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.

Rytmu 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 4' - 5'30"/km, ZB 2' - 5'15"/km

Opracowanie planu: Radosław Dudycz

24.01 – 30.01.2022							
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 + ZB 8 x 2' / p2' + BC1 - 2km Razem: 12km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	WOLNE	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 - 8km + rytm 5x100/100 + BC1 - 4km Razem: 18km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych
31.01 – 06.01.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 5km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB 2 x 2' / 2' + ZB 2 x 4' / 4' + ZB 2 x 2' / 2' + BC1 - 3km Razem: 14km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	WOLNE	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 - 2 x 5km (przerwa ZB 4x1' / 1'30") + BC1 - 2km Razem: 18km	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