

# AKTYWUJ SIĘ W MARATONIE

GRUPA ZAAWANSOWANA / CEL <3h45'

Zalecane prędkości:

BC1 – do 8km / 5'45"/km; BC1 – od 8km / 6'00"/km  
BC2 – do 8km / 5'00"/km; BC2 – od 8km / 5'15"/km  
ZB4' – 4'45" – 4'35"/km; ZB2' – 4'30" – 4'20"/km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

| 07.02 – 13.02.2022                                  |   |  |              |   |   |   |  |
|---|---|--|--------------|---|---|---|--|
| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa  | Czwartek     | Piątek  | Sobota  | Niedziela   | Uwagi  |
| <b>WOLNE</b><br><b>ODNOWA</b><br><b>BIOLOGICZNA</b> | BC1 - 10km + SPR 15'<br>Razem: 10km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 5km + SPR 15<br>+ rytm 5 x 100/100<br>+ ZB - 4x4' / p4'<br>+ ZB - 4x2' / p2'<br>+ BC1 - 2km<br>Razem: 16km | <b>WOLNE</b> | BC1 - 8km + SPR 15'<br>Razem: 8km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 8km + SPR 15'<br>+ BpG 10x100/100<br>+ BC1 - 2km<br>Razem: 12km | BC1 – 4km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ BC2 – 2 x 5km<br>(przerwa ZB<br>8x2'/2')<br>+ BC1 – 2km<br>Razem: 24km | Zalecam przyniesienie<br>na wspólne treningi<br>żeli energetycznych i<br>napojów<br>izotonicznych. |
| 14.02 – 20.02.2022                                  |   |  |              |   |   |   |  |
| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa  | Czwartek     | Piątek  | Sobota  | Niedziela   | Uwagi  |
| <b>WOLNE</b><br><b>ODNOWA</b><br><b>BIOLOGICZNA</b> | BC1 - 10km + SPR 15'<br>Razem: 10km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 5km + SPR 15<br>+ rytm 5 x 100/100<br>+ ZB - 8x4' / p3'<br>+ BC1 - 2km<br>Razem: 16km                      | <b>WOLNE</b> | BC1 - 8km + SPR 15'<br>Razem: 8km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 6km + SPR 15'<br>+ BpG 10x100/100<br>+ BC1 - 2km<br>Razem: 10km | BC1 – 4km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ BC2 – 10km<br>+ ZB 4x4'/3'<br>+ BC1 – 4km<br>Razem: 24km               | Zalecam przyniesienie<br>na wspólne treningi<br>żeli energetycznych i<br>napojów<br>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 8km / 6'45"/km  
BC2 – do 8km / 5'45"/km; BC2 – od 8km / 6'00"/km  
ZB4' – 5'30" – 5'20"/km; ZB1' – 5'00" – 4'50"/km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

| 07.02 – 13.02.2022                                  |   |   |              |   |              |  |   |
|---|---|---|--------------|---|--------------|--|---|
| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa   | Czwartek     | Piątek  | Sobota       | Niedziela  | Uwagi   |
| <b>WOLNE</b><br><b>ODNOWA</b><br><b>BIOLOGICZNA</b> | BC1 - 8km + SPR 15'<br>Razem: 8km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 5km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ ZB - 4x4' / p4'<br><br>+ BC1 - 3km<br>Razem: 14km            | <b>WOLNE</b> | BC1 - 10km + SPR 15'<br>Razem: 10km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | <b>WOLNE</b> | BC1 - 4km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ BC2 - 8km<br>+ ZB 4x1' / 1'30"<br><br>+ BC1 - 4km<br>Razem: 20km        | Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych |
| 14.02 – 20.02.2022                                  |   |   |              |   |              |  |   |
| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa   | Czwartek     | Piątek  | Sobota       | Niedziela  | Uwagi   |
| <b>WOLNE</b><br><b>ODNOWA</b><br><b>BIOLOGICZNA</b> | BC1 - 8km + SPR 15'<br>Razem: 8km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | BC1 - 5km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ ZB<br>4x(4'/p4'+1'p/1'30")<br><br>+ BC1 - 2km<br>Razem: 14km | <b>WOLNE</b> | BC1 - 10km + SPR 15'<br>Razem: 10km<br><br>+ mBGR<br>3x (B20 / G10 / R20) | <b>WOLNE</b> | BC1 - 4km + SPR 15'<br>+ rytm 5x100/100<br>+ BC2 - 2 x 5km<br>(przerwa ZB 2x4'/4')<br><br>+ BC1 - 2km<br>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.

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