

# 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' – 4'40" – 4'35"/km; ZB8' – 4'50" – 4'45"/km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

21.02 – 27.02.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA</b> <b>BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5 x 100/100 + ZB - 4x8' / p4' + BC1 - 2km Razem: 16km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 8km + SPR 15' + BpG 10x100/100 + BC1 - 2km Razem: 12km	BC1 – 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 / ZB 2 x (5km/p3' +2x4'/p3') + BC1 – 4km Razem: 24km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.
28.02 – 06.03.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
<b>WOLNE</b> <b>ODNOWA</b> <b>BIOLOGICZNA</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5 x 100/100 + ZB - 8x4' / p3' + BC1 - 2km Razem: 18km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	<b>TRZYDZIESTKA</b> <b>CROSS</b>  BC1 – 5km + SPR 10' + 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 8km / 6'45"/km  
BC2 – do 8km / 5'45"/km; BC2 – od 8km / 6'00"/km  
ZB2' – 5'15" – 5'00"/km; ZB1' – 5'00" – 4'45"/km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

21.02 – 27.02.2022							
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 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ ZB - 8x1' / p1'30"</b> + BC1 - 4km Razem: 14km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ BC2 - 10km</b> (przerwa 1km – trucht) <b>+ ZB 4x1' / 1'30"</b> + BC1 - 4km Razem: 24km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych
28.02 – 06.03.2022							
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 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 <b>+ ZB 8x2' / p2'</b> + BC1 - 2km Razem: 14km	<b>WOLNE</b>	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km  + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	<b>WOLNE</b>	<b>TRZYDZIESTKA</b> <b>CROSS</b> BC1 – 5km + SPR 10' + 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