

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
ZB2' – 4'35" – 4'30" /km; ZB4' – 4'40" – 4'35" /km



Opracowanie planu: Radosław Dudycz

07.03 – 13.03.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB 8x2' / p2' + BC1 - 2km Razem: 14km	WOLNE	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 8km + SPR 15' + BpG 10x100/100 + BC1 - 2km Razem: 10km	BC1 – 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 – 3 x 5km (przerwa 4' – trucht) + BC1 – 2km Razem: 24km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych.
14.03 – 20.03.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5 x 100/100 + ZB - 6x4' / p3' + BC1 - 2km Razem: 16km	WOLNE	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km	WOLNE	START KONTROLNY BC1 – 2km + SPR 10' + rytm 5x100/100 + START / 10mil + 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

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" – 5'15"/km; ZB1' – 5'00" – 4'45"/km

Opracowanie planu: Radosław Dudycz

07.03 – 13.03.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 6km + SPR 15' Razem: 6km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB - 8x1' / p1'30" + BC1 - 3km Razem: 14km	WOLNE	BC1 - 10km + SPR 15' Razem: 10km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	WOLNE	BC1 - 6km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + ZB 8x4' / 4' + BC1 - 4km Razem: 21km	Zalecam przyniesienie na wspólne treningi żeli energetycznych i napojów izotonicznych
14.03 – 20.03.2022							
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Uwagi
WOLNE ODNOWA BIOLOGICZNA	BC1 - 6km + SPR 15' Razem: 6km + mBGR 3x (B20 / G10 / R20)	BC1 - 4km + SPR 15' + rytm 5x100/100 + BC2 – 2 x 4km (przerwa-1km/trucht) + BC1 - 2km Razem: 16km	WOLNE	BC1 - 8km + SPR 15' Razem: 8km	WOLNE	START KONTROLNY BC1 – 2km + SPR 10' + rytm 5x100/100 + START / 10mil + 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.

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