DARMOWY PLAN TRENINGOWY
10 KM - 40 min - 14 tygodni

	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
1	**siła** 1 km easy / 4:58 8 x (podbieg 100m + powrót marszem) 1 km wyciszenie	**easy** 5 km / 4:58	**progresywny** 3 km / 4:58 1 km / 4:23 1 km wyciszenie
2	**baza** 5 km / max 3 strefa tętna	**tempo** 2 x (2 km / 4:58 + 1 km / 4:08)	**easy** 6 km / 4:58
3	**interwały** 2 km easy / 4:58 6 x (400m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy** 6 km / 4:58	**progresywny** 3 km / 4:58 2 km / 4:23 + 1 km / 4:08 1 km wyciszenie
4	**siła** 2 km easy / 4:58 10 x (podbieg 100m + powrót marszem) 1 km wyciszenie	**kilometrówki** 2 km easy / 4:58 4 x (1 km / 4:08 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**rytmy** 3 km / 4:58 10 x (100m / 3:33 + 1' rest) 2 km wyciszenie
5	**interwały** 2 km easy / 4:58 8 x (400m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy** 6 km / 4:58	**ciągły** 1 km / 4:58 + 3 km / 4:23 1 km / 4:58 + 2 km / 4:23 2 km wyciszenie
6	**siła** 2 km easy / 4:58 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	**kilometrówki** 2 km easy / 4:58 5 x (1 km / 4:08 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy + rytmy** 5 km easy / 4:58 10 x (100m / 3:33 + 1' rest) 2 km wyciszenie
7	**interwały** 2 km easy / 4:58 6 x (600m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy** 7 km / 4:58	**ciągły** 2 km / 4:58 + 3 km / 4:23 1 km / 4:58 + 2 km / 4:23 2 km wyciszenie
8	**siła** 2 km easy / 4:58 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	**kilometrówki** 2 km easy / 4:58 6 x (1 km / 4:08 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**progresywny** 7 km easy / 4:58 3 km / 4:23 1 km wyciszenie
9	**interwały** 2 km easy / 4:58 8 x (600m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy** 8 km / 4:58	**ciągły** 2 km / 4:58 + 4 km / 4:23 1 km / 4:58 + 4 km / 4:23 2 km wyciszenie
10	**siła** 2 km easy / 4:58 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	**kilometrówki** 2 km easy / 4:58 7 x (1 km / 4:08 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**long** 13 km / 5:28
11	**interwały** 2 km easy / 4:58 6 x (800m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy + rytmy** 4 km easy / 4:58 10 x (100m / 3:33 + 1' rest) 2 km wyciszenie	**ciągły** 2 km / 4:58 + 5 km / 4:23 1 km / 4:58 + 4 km / 4:23 2 km wyciszenie
12	**siła** 2 km easy / 4:58 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	**kilometrówki** 2 km easy / 4:58 8 x (1 km / 4:08 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**long** 15 km / 5:28
13	**interwały** 2 km easy / 4:58 8 x (400m / 3:48 + 2' rest) 2 km wyciszenie	**easy** 8 km / 4:58	**docelowe** 2 km / 4:58 + 4 km / 4:00 2 km wyciszenie
14	**rytmy** 2 km / 4:58 + 10 x (100m / 3:33 + 1' rest) 2 km wyciszenie	**baza** 5 km / max 3 strefa tętna	**START** utrzymać tempo 4:00

LEGENDA:
5 km / 4:58 - oznacza bieg na dystans 5 km w tempie 4:58 (tempo Ci będzie wskazywać zegarek lub aplikacja)
2' rest - oznacza 2 minuty regeneracji czyli truchtu lub marszu - bez zatrzymywania się
easy - spokojny bieg
podbieg - musi być wykonany na odcinku pod górę, na początek nie musi być bardzo strome - z czasem można wybierać miejsca z większym nachyleniem % dla progresu
wyciszenie - to nic innego jak trucht lub bieg w spokojnym komfortowym tempie tak by uspokoić tętno, zazwyczaj na koniec treningu już po części głównej
baza - max 3 strefa tętna - jeżeli biegasz bez zegarka lub urządzenia które wskazuje strefy tętna to zamiast tego zrób trening **easy**

1. **Wydrukuj sobie plan i zostaw w widocznym miejscu, odznaczaj zrobione treningi - to Cię bardziej będzie motywować i przybliżać do celu.**
2. **Dwa pierwsze tygodnie są spokojniejsze, żeby się wdrożyć w regularność dla tych po przerwie - jeżeli jesteś biegającym regularnie możesz je pominąć i zrobić plan w 12 tyg.**
3. **Przed każdym treningiem zrób rozgrzewkę PRZYNAJMNIEJ 5 minutową - bez tego znacznie zwiększasz ryzyko wystąpienia kontuzji i urazów - przykładowa rozgrzewka.**
4. **Na longach testuj nawodnienie i odżywianie - najlepiej 1:1 jak planujesz na starcie.**
5. **Pomiędzy treningami zachowaj chociaż jeden dzień odpoczynku nawet jak zechcesz je przesunąć.**
6. **Jeżeli opuścisz jeden trening to go nie nadrabiaj, po prostu pomiń go i zrób kolejny według planu.**
7. **Ostatni trening wykonaj 3 dni przed startem.**
8. **Tydzień 11 i 12 będą najcięższe, ale nie zniechęcaj się - będzie warto.**
9. **Treningi mogą być intensywne ale nie zajeżdżające - jak uważasz że jest za ciężko to zmień cel.**
10. **Pozostałe darmowe plany treningowe znajdziesz na mojej stronie.**
11. **Jeżeli potrzebujesz spersonalizowanego planu treningowego znajdziesz taką opcję tutaj**

@bezwymowki | Instagram | TikTok | biegam@bezwymowki.pl

bez wymówki