

DARMOWY PLAN TRENINGOWY
PÓŁMARATON - 1:30 h - 14 tygodni

	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
1	siła 2 km easy / 5:02 8 x (podbieg 100m + powrót marszem) 2 km wyciszenie	easy 7 km / 5:02	progresywny 3 km / 5:02 3 km / 4:27 2 km wyciszenie
2	baza 6 km / max 3 strefa tętna	tempo 2 x (2 km / 5:02 + 1 km / 4:11)	long 14 km / 5:33
3	siła 2 km easy / 5:02 8 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 9 km / 5:02	progresywny 5 km / 5:02 2 km / 4:27 + 2 km / 4:11 2 km wyciszenie
4	baza 6 km / max 3 strefa tętna	interwały 2 km easy / 5:02 8 x (400m / 3:51 + 2' rest) 2 km wyciszenia	long 16 km / 5:33
5	siła 2 km easy / 5:02 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 10 km / 5:02	ciągły 3 km / 5:02 + 4 km / 4:27 1 km / 5:02 + 4 km / 4:27 2 km wyciszenie
6	baza 7 km / max 3 strefa tętna	interwały 2 km easy / 5:02 10 x (400m / 3:51 + 2' rest) 2 km wyciszenia	long 17 km / 5:33
7	siła 2 km easy / 5:02 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 11 km / 5:02	progresywny 6 km / 5:02 4 km / 4:27 + 2 km / 4:11 2 km wyciszenie
8	baza 8 km / max 3 strefa tętna	interwały 2 km easy / 5:02 8 x (600m / 3:51 + 2' rest) 2 km wyciszenia	long 19 km / 5:33
9	siła 6 km easy / 5:02 12 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 13 km / 5:02	tempo 2 km easy / 5:02 7 x (1 km / 4:11 + 2' rest) 2 km wyciszenie
10	baza 8 km / max 3 strefa tętna	interwały 2 km easy / 5:02 8 x (400m / 3:51 + 2' rest) 4 x (200m / 3:36 + 2' rest) 2 km wyciszenia	long 20 km / 5:33
11	siła 2 km easy / 5:02 12 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	ciągły 3 km / 5:02 + 6 km / 4:27 1 km / 5:02 + 5 km / 4:27 2 km wyciszenie	tempo 2 km easy / 5:02 8 x (1 km / 4:11 + 2' rest) 2 km wyciszenie
12	baza 7 km / max 3 strefa tętna	progresywny 6 km / 5:02 + 3 km / 4:27 2 km / 4:11 + 2 km wyciszenie	long 22 km / 5:33
13	siła 2 km easy / 5:02 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 8 km / 5:02	docelowe 2 km / 5:02 + 5 km / 4:16 2 km wyciszenie
14	rytmy 2 km / 5:02 + 10 x (100m / 3:36 + 1' rest) 2 km wyciszenie	baza 5 km / max 3 strefa tętna	START utrzymać tempo 4:16

LEGENDA:

5 km / 5:02 - oznacza bieg na dystans 5 km w tempie 5:02 (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