

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY • KWIECIEŃ 2017

Joanna Rębis (poziom 10 km - 43:11)



Joasia,

Z twojego półmaratonu wynika 10 km w 43:02 – czyli o 9 sekund lepiej od życiówki. Ale mamy jeszcze trzy tygodnie na poprawienie tej prognozy. Postawiłbym sobie – i Tobie- za cel 42:30, o ile nie będzie straszego upału.

Jestem takim optymistą, bo jak rozumiem twój trening, to zrobiłaś sporą bazę kilometrażu. Nie jestem pewien, czy to jednocześnie baza wytrzymałości, bo obawiam się, że biegałaś za szybko. Ale bądźmy optymistami.

Dodajmy trochę akcentów. I myślę, że na Orlenie odpalisz. Tylko pilnuj temp treningowych, masz je poniżej.

Plan dla pamięci:

- Co po Orlenie?
- W Krynicy – Runek Run?

Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 5:35 min./km
- Maratońskie - 5:00 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 4:30 min./km
- Interwałowe (szybko) - 4:05

Pierwszy tydzień 3-9 kwietnia

PN	
WT	30 min. podbiegów: 10 razy 45 s. (szybko do góry, powoli na dół, może spojrz jeszcze na film „Siła Biegowa” na KS Staszewscy
ŚR	
CZ	30 min. interwałów: 6 razy 2,5 min. szybko / 2,5 min. odpoczynku
PT	45 min. powoli – idealnie byłoby, gdybyś z powodu niedzielnego startu mogła przełożyć sobotni trening na dziś. Taka regeneracja po interwałach jest potrzebna, a lepiej nie robić jej tuż przed startem
SB	
ND	10 KM - BBL

Drugi tydzień 10-16 kwietnia

PN	
WT	AGRYKOLA (zbiórka nad kanałkiem przy ul. Myśliwieckiej), 17.30: Siła biegowa (podbiegi)/ interwały plus koordynacja
ŚR	
CZ	45 min. mocnego treningu: 3 razy 2 km w tempie progowym z przerwami 2 min. w odpoczynku
PT	
SB	1,5 h powoli, na koniec 4 przebieżki (szybko, ale luźno, lekko, technicznie) po 30 s. z przerwami ok. 45 s. w truchcie
ND	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym

Trzeci tydzień 17-23 kwietnia

PN	
WT	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko / 2 min. marszu, odpoczynku
ŚR	
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	Wolne przed startem
ND	Oshee 10 KM – 42:30

Czwarty tydzień 24-30 kwietnia

PN	
WT	AGRYKOLA (zbiórka nad kanałkiem przy ul. Myśliwieckiej), 17.30: Tempo easy plus siła dynamiczna (piłki lekarskie)
ŚR	
CZ	30 min. podbiegów: 8 razy 1 min.
PT	
SB	1,5 h powoli, 4 przebieżki
ND	1 h powoli, ale ostatnie 5 min. stopniowo przyspieszaj

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

