

# Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO  
FESTIWAL  
BIEGOWY**

**PLAN TRENINGOWY • LIPIEC 2017**

**Jakub Frołow (poziom 10 km - 40:33)**



Kuba,

Rozumiem, że logistycznie twoje życie sportowe wygląda tak, że w tym tygodniu jesteś na wakacjach, ale treningi wpisujemy normalnie, a Ty sobie to jakoś ogarniasz, przesuwasz.

Chciałbym, żebyś przed jesiennymi startami pobiegł jeszcze coś szybkiego. Jedyna dycha, jaka mi przychodzi do głowy to Bieg Powstania. Albo piątka na parkrunie (na Kępie Potockiej). Wpiszę Ci taki start na koniec lipca – tutaj albo tutaj. Wolałbym chyba nawet piątkę (a potem jeszcze powtórzyć parkrun w sierpniu), to będzie dobry trening szybkości, a nigdy na tym dystansie nie startowałeś. Mierz w 19:30.

Zasady parkrunu znasz? Bieg jest za free, trzeba się tylko zarejestrować wcześniej przez internet i wydrukować kartkę z kodem, zabrać ją i pokazać na mecie.

Po Legionowie mam wrażenie, że forma ładnie rośnie, budujemy ją bez żadnych rewolucji. Dołączamy od lipca trzydziestki – jedna w każdym miesiącu. I podbijamy trochę tempa treningowe. Boję się, że interwałowe jest zbyt szybkie (takie wynika z tabelki), nie przejmuj się, jeśli będzie Ci wychodziło 3:50-3:55. Jedne interwały wrzucam Ci przed startem na koniec miesiąca (napisz, jak pójdzie), w sierpniu takich treningów będzie więcej.

## Plan dla pamięci:

- Krynica - Runek Run
- A potem Maraton Warszawski – na życiówkę

## Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 5:20 min./km
- Maratońskie - 4:35 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 4:20 min./km
- Interwałowe (szybko) - 3:50

## Pierwszy tydzień 3-9 lipca

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Trening wspólny: Podbiegi ze zbiegami w terenie Lub samemu: 30 min. podbiegów ze zbiegami – 8 razy 1 min. do góry na 80 proc. plus zbieg na 100 proc.
<b>ŚR</b>	
<b>CZ</b>	45 min. piramidki progowej: mocne odcinki w tempie progowym 1 km, 2 km, 3 km, 2 km, 1 km z przerwami 2 min. pomiędzy odcinkami
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	2 h powoli, 4 przebieżki
<b>ND</b>	1 h powoli plus 2 km w tempie maratońskim. Tym razem nie na czczo, żebyś tę końcówkę uciągnął

## Drugi tydzień 10-16 lipca

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	30 min. podbiegów: 10 razy: 30 s. marszu wykrocznego plus od razu 1 min. podbiegu
<b>ŚR</b>	
<b>CZ</b>	1 h krosu: w wolny bieg wprowadź 25 min. krosu właściwego, kros aktywny (starasz się pod górę utrzymywać to samo tempo, co z góry)
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	3 h powoli – trzydziestkę zacznij wolniej niż easy, ok. 5:30
<b>ND</b>	1 h powoli plus 3 km w tempie maratońskim. Zrobienie tego treningu razem z końcówką maratońską dzień po trzydziestce to właśnie zadanie-wyzwanie

## Trzeci tydzień 17-23 lipca

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Trening wspólny: Sprawność ogólna na płótkach plus zawody na 1 km
<b>ŚR</b>	
<b>CZ</b>	30 min. podbiegów: 10 razy 30 s. skipu A plus 1 min. podbiegu
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	2 h powoli, 4 przebieżki
<b>ND</b>	1 h powoli plus 4 km w tempie maratońskim

## Czwarty tydzień 24-30 lipca

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko/2 min. odpoczynku
<b>ŚR</b>	
<b>CZ</b>	1 h powoli, 4 przebieżki
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	START W ZAWODACH: - albo parkrun Kępa Potocka, 5 km - albo Bieg Powstania Warszawskiego, 10 km A jeśli w żaden sposób nie dasz rady, to zrób samemu mocny BC na 5 km – na rekord.
<b>ND</b>	2 h powoli plus 2 km w tempie maratońskim. Kończymy ciężkim treningiem wytrzymałościowym po wczorajszym akcencie

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



**8. PKO**  
FESTIWAL  
BIEGOWY

