

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY • LIPIEC 2017

Magdalena Dziarnowska (poziom 10 km - 50:13)



Magda,

Dzięki za emocjonalne i obszerne sprawozdanie. Jest świetnie. Jeśli dwa opuszczone treningi uważasz za duże wyluzowanie, to od razu Ci powiem – w lipcu też odpuść dwa (ale o różnym charakterze, np. jeden wytrzymałościowy, jeden siłowy). Albo zrób wszystkie, jeśli będziesz miała zapał.

Do Krynicy będziesz dobrze przygotowana. Natomiast co do późniejszego maratonu (z radością Cię do tego poprowadzę), to nie jest kwestia braku przygotowania (o co, jak rozumiem mail, się obawiasz), tylko regeneracji. Po starcie w Krynicy minimum odpoczynku (sporego wyluzowania) to tydzień, a to właśnie ten tydzień powinien być najintensywniejszy przed Maratonem Warszawskim (który jest tylko dwa tygodnie później). Musielibyśmy skrócić regenerację do trzech dni, to za mało czasu.

Więc jednak rekomenduję Ci maraton w Poznaniu albo inny w połowie października. Tylko nie „podwórkowy” – zrób sobie przyjemność w debiucie maratońskim i pobiegnij z hukiem na dużej imprezie.

W pierwszy weekend miesiąca masz zapisany pierwszy trening dwugodzinny. Tego nie odpuszczaj, to będzie nowy standard.

Plan dla pamięci:

- Obóz w Rabce
- Krynica - 34 km
- Maraton na koniec sezonu

Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 6:00 min./km
- Maratońskie - 5:35 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 5:00 min./km
- Interwałowe (szybko) - 4:30 min./km

Pierwszy tydzień 3-9 lipca

PN	
WT	Trening wspólny: podbiegi ze zbiegami w terenie Lub samemu: 30 min. podbiegów ze zbiegami – 8 razy 1 min. do góry (na 80 proc.), a potem szybki zbieg (50 s.?)
ŚR	
CZ	45 min. treningu progowego: 3 razy 3 km w tempie progowym z przerwami 3 min.
PT	
SB	2 h powoli, 4 przebieżki
ND	1 h powoli plus 4 km w tempie maratońskim

Drugi tydzień 10-16 lipca

PN	
WT	30 min. podbiegów: 8 razy 1,5 min. Jeśli nie znajdziesz tak długiej górki zrób 8 razy taki zestaw: 30 s. marszu wykrocznego, 30 s. skipu A i 1 min. podbiegu (wszystkie 3 ćwiczenia bezpośrednio po sobie)
ŚR	
CZ	1 h powoli, ale w środku treningu 1 km na rekord
PT	
SB	2 h powoli, 4 przebieżki
ND	1 h powoli plus 5 km w tempie maratońskim

Trzeci tydzień 17-23 lipca

PN	
WT	Trening wspólny: Sprawność ogólna na płotkach plus zawody na 1 km
ŚR	
CZ	45 min. biegu zmiennego: 9 km. Zaczynasz od 1 km powoli, potem 1 km w tempie progowym i tak na zmianę cztery razy, a na koniec jeszcze 1 km powoli. Zobaczysz, jak bardzo trzeba się będzie hamować na wolnych kilometrach
PT	
SB	2 h powoli, 4 przebieżki. Jeśli masz siłę i ochotę, możesz ten trening wydłużyć o pół godziny. To byłby świetny bodziec przed Krynica i późniejszym maratonem
ND	1 h powoli plus 6 km w tempie maratońskim

Czwarty tydzień 24-30 lipca

PN	
WT	30 min. podbiegów ze zbiegami: 10 razy 45 s. szybko do góry (na 80 proc.) i szybki zbieg na dół (35 s.?). Najlepiej byłoby znaleźć wiadukt, na którym mogłabyś taki trening robić bez zawracania, tylko z jednej strony na drugą (wtedy pewnie podbieg byłby dłuższy, minutowy, bo by się na końcu wypłaszczał – w takiej sytuacji zrób 8 powtórzeń). Wiem że taki wiadukt przez tory jest w Choszczówce, ale może jest coś podobnego bliżej Ciebie
ŚR	
CZ	45 min. powoli, 4 przebieżki. Nie wydłużaj, to odpoczynek przed obozem
PT	
SB	OBÓZ BIEGOWY W RABCE-ZDRÓJ
ND	

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

