

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY · LIPIEC 2017

Tomasz Rębiś (poziom 10 km w 39:47)



Tomek

W lipcu treningi robią się długie, bardzo długie. Ważne są dla mnie dwudniówki wytrzymałościowe, bo na jesieni wytrzymałości będziesz bardzo potrzebował. Czyli jeśli będziesz treningi przestawiał, to staraj się tę sobotę z niedzielą robić dzień po dniu.

Ultra w Gorcach – długie. Ale jeśli po doświadczeniach z Kielc obiecasz dużo iść pod górę (a nie biec), to ok, niech będzie pełny dystans. Zostanie jeszcze miesiąc do Krynicy. Po tym starcie skrócimy trochę treningi. Na razie wydłużamy.

Plan dla pamięci:

- 12.08 - Gorce Ultra Trail (12.08) - 43 km (ale tylko 1700m w górę)
- 100 KM - w KRYNICY!
- Maraton na koniec sezonu - gdzie?

Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 5:00 min./km
- Maratońskie - 4:15 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 4:00 min./km
- Interwałowe (szybko) - 3:40

SB	2 h powoli, 4 przebieżki
ND	1 h powoli plus 2 km w tempie maratońskim

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	1 h powoli, 4 przebieżki
CZ	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. Napisz proszę o tym treningu, bo właśnie go wymyśliłem specjalnie dla Ciebie
PT	
SB	3 h powoli, 4 przebieżki. Najpierw napisałem Ci tu 2 h, ale w perspektywie twoich planów jesiennych, lepsze byłyby 3 h
ND	1 h powoli plus 4 km w tempie maratońskim. Tu dopiero będzie ciężko na tej końcówce

Drugi tydzień 10-16 lipca

PN	
WT	1,5 h wycieczki biegowej
ŚR	W wakacje środa wolna, ok? Ale resztę robimy :-)
CZ	1 h podbiegów: chciałeś 800-metrowe, to proszę bardzo. Zrób 6 razy podbieg 800 m (mocno), a po każdym podbiegu 200 m bardzo wolnego, odpoczynkowego podejścia do góry! Po szóstym podbiegu (i marszu na odpoczynek i podziwianie widoków z góry) w tył zwrot i zbiegasz na dół w tempie średnim. Czyli nie człapiasz, ale też nie walczysz o każdą sekundę jak na zbiegach.
PT	
SB	2,5 h wycieczki biegowej
ND	Jeśli dasz radę – zrób godzinę biegania, z czego 20 min. w formie mocnego krosu

Trzeci tydzień 17-23 lipca

PN	
WT	Trening wspólny: sprawność ogólna na płótkach plus zawody na 1 km Lub samemu: 1 h powoli, ale wprowadź w trening małe podbiegi – 6 razy 30 s.
ŚR	Wolne, wakacje
CZ	45 min. killera: 2 km powoli, 2 razy 2 km w tempie progowym, 4 razy 2 min. w tempie interwałowym. Odpoczynki między akcentami – 2 (maks 3) min. Miała być wolna środa i jeśli się inaczej nie da na wakacjach, to ok. Ale jeśli mógłbyś zrobić ten trening w środę, a dziś 45 min. powoli plus 4 przebieżki – to byłoby lepsze ze względu na niedzielny start
PT	
SB	30 min. powoli, 4 przebieżki – rozruch przed startem
ND	1 h powoli plus 10 km w BBL. Przerwa przed startem nie dłuższa niż 10 min.

Czwarty tydzień 24-30 lipca

PN	
WT	30 min. podbiegów: 10 razy 30 s. skipu A plus 1 min. podbiegu
ŚR	45 min. treningu progowego: 2 razy 4 km w tempie progowym z przerwą 4 min. w odpoczynku
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	BIEG POWSTANIA? Albo 2 h powoli plus 2 km w tempie maratońskim
ND	Jeśli biegłeś w Powstaniu, to dziś 1 h powoli, 4 przebieżki. Jeśli nie biegłeś, to dziś 1,5 h powoli, 4 przebieżki

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

