

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY • SIERPIEŃ 2017

Jakub Frołow (poziom 10 km - 40:33)



Kuba,

Chciałeś biegać do połowy miesiąca mocno, ale z mniejszymi objętościami. Plany życiowe są ważne, ale to niestety nie najlepiej ze sportowego punktu widzenia. Skorzystam więc z furtki, którą pozostawiłeś – może być długie bieganie, ale nie w weekendy. A pamiętasz, że mamy do powtórzenia trzydziestkę, tak żeby cała teraz wyszła dobrze.

Z lipca wypadł nam parkrun. Ale widzę dla takiego startu świetne miejsce – 2 września. To będzie ostatni mocny akcent przed startem w Krynicy.

Strukturę z narastającą końcówką maratońską zawieszamy na 1 h plus 5 km. Napisz pod koniec miesiąca, jak idzie Ci utrzymywanie tego tempa. Ono się zresztą chyba robi już zbyt słabe, podbijaj jej do 4:05-4:10, jeśli możesz. Progowe – też raczej 4:00. Interwałowego nie ruszaj.

Mam nadzieję, że na Kaszubach będzie taka pogoda, że to będziesz mógł zweryfikować. A do struktury wrócimy jeszcze we wrześniu.

Plan dla pamięci:

- 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 31 lipca – 6 sierpnia

PN	
WT	Trening wspólny: Siła biegowa na schodach. Zastępstwo z Trenerem Jarkiem
ŚR	
CZ	2 h powoli, 4 przebieżki. Trenuj picie podczas biegu
PT	
SB	1 h powoli, ale wprowadź w środku mini-podbiegi – 6 razy 20 s.
ND	1 h powoli plus 3 km w tempie maratońskim (maratońskim!). Gdybyś wiedział, że nie dasz rady zrobić obu treningów w weekend, to ten jest ważniejszy – pomiń wtedy godzinę z podbiegami

Drugi tydzień 7-13 sierpnia

PN	
WT	45 min. mocniejszego treningu: 3 razy 3 km w tempie progowym z przerwą 3 min. w odpoczynku
ŚR	
CZ	3 h bardzo powoli!!! Z picciem
PT	
SB	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko/2 min. odpoczynku
ND	1 h powoli plus 4 km w tempie maratońskim

Trzeci tydzień 14-20 sierpnia

PN	
WT	45 min. interwałów: piramidka: szybkie odcinki 1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min. z przerwami średnio 2 min. (przy najkrótszych odcinkach 1 min., przy najdłuższych 3 min.)
ŚR	PODRÓŻ
CZ	45 min. powoli, na koniec 4 przebieżki. Postaraj się to zrobić w czwartek rano, żebyś się potem zregenerował przed startem
PT	
SB	BIEG SZEMUD – 10 KM - MOCNO
ND	Jeśli możesz, to pobiegaj godzinę powoli. Albo chociaż 45 min., jeśli nie dziś to jutro – żeby zrobić jeden regeneracyjny bieg po zawodach, a przed wtorkowymi interwałami

Czwarty tydzień 21-27 sierpnia

PN	
WT	Trening wspólny: Sztafety – interwały
ŚR	
CZ	1 h powoli plus 5 km w tempie maratońskim
PT	
SB	3 h bardzo powoli!!! To ma być najlepsza trzydziestka ever :-)
ND	1 h powoli, 4 przebieżki

Piąty tydzień 28 sierpnia – 3 września

PN	
WT	Trening wspólny: Tempo progowe
ŚR	
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	PARKRUN – MOCNO
ND	1,5 h powoli, 4 przebieżki

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

