

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY · SIERPIEŃ 2017

Tomasz Rębiś (poziom 10 km w 39:47)



Tomek

Martwiłem się, że przez wszystkie wyprawy w Tatry i w Beskid Sądecki twój plan zmienił się z biegowego w sportowo-turystyczny. Ale widzę, że dałeś radę wszystko zrealizować, a nawet dodałeś więcej biegania po górach.

Długo dochodziłeś do siebie po Tatrach – bo to były bardzo wyczerpujące wycieczki. Dlatego może nawet dobrze, że startujesz w Gorcach, ale potraktuj to jako start treningowy, nie docelowy. Pobiegnij wolniej niż jesteś w stanie. Jeśli będziesz chciał się pościgać, to na ostatnich kilometrach kogoś wyprzedź, powalcz o złamanie jakiejś bariery. Ale początek, połowa dystansu – spokojnie. Jako trening przed setką. Potem masz tylko tydzień regeneracji.

Możesz dodawać przed podbiegami po 30 s. marszu dynamicznego, skipu A. Ale u Ciebie bardziej niż na siłę biegową postawiłbym na poprawienie koordynacji – żeby „wszystkie mięśnie grały w jednej drużynie”. Brzuszki (spójrz np. TUTAJ – stary materiał, ale dobry: <http://staszewskibiega.blox.pl/2011/02/3-6-9-czyli-brzuszki-wg-MSZ.html>). Albo prościej: codziennie 100 brzuszaków (różne warianty w 5 seriach po 20). Plus wspięcia na palce – to z jednej strony ćwiczenie wzmacniające łydkę, a z drugiej poprawiające propriocepcję (zwłaszcza jeśli robi się to na jednej nodze). Stajesz prosto, nogi na szerokość bioder, szybko stajesz na palcach i wolno opadasz na pełne stopy. Zaczynij od 4 razy po 10 powtórzeń, rób przynajmniej 5 razy w tygodniu, dojdź do 4 razy 40 powtórzeń.

Dodajemy teraz trochę szybkości, musimy poprawić twoją wydolność tlenową. Przygotujmy się maksymalnie na Krynice. Potem trochę regeneracji po setce (!) i później dociśnięcie, żeby uzyskać na Poznań drugi pik formy (Warszawa jest zdecydowanie za blisko, a może wybierzesz jeszcze inny, późniejszy, jesienny maraton za granicą?).

Plan dla pamięci:

- 100 KM - w KRYNICY!
- Maraton na koniec sezonu – chyba Poznań, tak?

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

Pierwszy tydzień 31 lipca – 6 sierpnia

PN	
WT	Trening wspólny: Siła biegowa na schodach. Zastępstwo z Trenerem Jarkiem
ŚR	1 h powoli, 4 przebieżki
CZ	45 min. treningu progowego: 3 razy 3 km w tempie progowym
PT	
SB	2 h powoli, ale wprowadź w środku mini-podbiegi – 6 razy 20 s.
ND	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym

Drugi tydzień 7-13 sierpnia

PN	
WT	1 h killera: 20 min. (4 km) powoli, 2 razy 2 km w tempie progowym, 4 razy 3 min. w tempie interwałowym – wszystkie przerwy 2 min.
ŚR	Wolne przed startem
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	GORCE ULTRA – 43 KM
ND	Wolne po starcie

Trzeci tydzień 14-20 sierpnia

PN	
WT	45 min. powoli, regeneracja, nawet bardzo powoli
ŚR	Wolne po starcie
CZ	1 h powoli
PT	
SB	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym
ND	Wolne po starcie

Czwarty tydzień 21-27 sierpnia

PN	
WT	Trening wspólny: Sztafety – interwały
ŚR	1 h powoli, 4 przebieżki
CZ	45 min. podbiegów ze zbiegami: 8 razy 1 min. do góry, w tył zwrot i mocny zbieg, odpoczynek 2 min. W trakcie każdego odpoczynku 40 wspięć na palce (10 na obu nogach, 10 na lewej, 10 na prawej, 10 na obu)
PT	
SB	2 h powoli, 4 przebieżki
ND	1 h powoli plus 4 km w tempie progowym

Piąty tydzień 28 sierpnia – 3 września

PN	
WT	Trening wspólny: Tempo progowe
ŚR	1,5 h powoli, 4 przebieżki
CZ	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko/2 min. odpoczynku. Idealny układ dla tego treningu byłby taki: idziesz na górkę, wchodzisz na górę (w trakcie rozgrzewka), górka łagodna. Zbiegasz szybko na dół (zajmie to powiedzmy 1-1,5 min.) i dalej biegniesz szybko po płaskim starając się nie tracić rytmu, energii biegu. Świetnie, gdyby udało Ci się znaleźć taki zakręt, żeby zawrócić bez utraty prędkości i dobiec na koniec odcinka w okolicy podnóża górki. Wtedy w trakcie odpoczynku wchodzisz powoli na górę i robisz kolejne powtórzenie.
PT	
SB	45 min. powoli, 4 przebieżki – rozruch przed startem
ND	FROG RACE – 10 KM

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

