

INDYWIDUALNY PROGRAM TRENINGOWY



PROTEIN

TRENING
BIEG NA 42 KM

Dla: Biegaczy
Autor: Julita Kotecka



Przebiegnij Maraton i złam swój czas!

Plan treningowy dla ambitnych, zaawansowanych biegaczy, który przygotuje Was do pokonania dystansu maratońskiego w 3 godziny i 40 minut (tempo: 5:12 min/km). Zadanie jakie sobie postawiliście jest trudne, ale jeśli regularnie i intensywnie przepracowaliście zimę oraz wczesną wiosnę i macie odpowiednią bazę tlenową, cel "maraton w 3h 40min" jest jak najbardziej możliwy do zrealizowania! Pamiętajcie, że maraton jest bardzo wymagającym dystansem, gdzie nie ma miejsca na pomyłki czy niedociągnięcia i musicie podejść do niego z wielką pokorą.

Nie bójcie się jednak mierzyć wysoko i przekraczać kolejnych barier! Musicie zaprzyjaźnić się z wysiłkiem, wczesnymi pobudkami, zbilansowanymi posiłkami i innymi zdrowymi wyborami w codziennym życiu.

Ale warto się zaangażować, bo im bardziej się postaracie, tym lepiej będzie smakował sukces!

Biegacie już jakiś czas, więc nie będę pisała jak ważna jest rozgrzewka. Nie wspomnę o rozciąganiu i regeneracji, których efekty mam nadzieję już doceniliście nie raz. Jest jeszcze jedno ważne hasło, które chciałabym, żebyście przyswoili - "trening mobility". Jeżeli jeszcze nie jest Wam znane, to zajrzyjcie na stronę www.fitbodies.pl. Znajdziecie tam filmy z przykładowymi treningami oraz masę przydatnych informacji o poszczególnych elementach treningu biegowego.

Przygotowałam też dla Was coś extra! Dodatkowe treningi siły i sprawności (w planie oznaczony jako "SiS"), dzięki którym bieganie stanie się jeszcze przyjemniejsze! Aby biegać szybko i bez kontuzji, należy zadbać o stabilizację, kontrolę całego ciała i ogólną sprawność.

Na końcu poniższego planu znajdziecie rozpisany zestaw ćwiczeń. Natomiast w planie zamieściłam tylko liczbę serii, jaką macie wykonać.

Cel? przebiec maraton w 3 godziny 40 minut!

Nie rób przerw dłuższych niż 2 dni między treningami (przykładowo: poniedziałki i czwartki są wolne - jest to czas na regenerację, ewentualnie aktywny wypoczynek).

Przygotuj zegarek z pomiarem tętna oraz z GPS.

Sprzęt potrzebny do wykonywania treningu siły i sprawności: guma mini band, guma power band, hantle średniej wagi.

Każdy trening składa się z dwóch (A, B) lub trzech części (A, B, C). Pamiętaj, żeby każdy trening kończyć sesją rozciągającą, która powinna trwać 10-15minut.

POWODZENIA!!!

Wytrwałości i wiary! Niech Was nogi niosą!

3 miesiące treningów czas start!



PROTEIN

I miesiąc			
1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
BNP A) Rozgrzewka B) 20-10-5 min, tempo odpowiednio 5.30-5.00-4.30 C) 10 min trucht i rozciąganie	SB A) 3km trucht + gimnastyka B) 6x60m skip A, 6x100m wieloskok/ 6x podbieg 300m (75-80% HRmax) C) 10 min trucht i rozciąganie	A) 2km BC1 + gimnastyka B) 8km BC2(5,12)/ przerwa 3min + 2x1km (4.30/km) przerwa 3min C) BC1 1 km	SB + trening tempowy A) BC1 2km + gimnastyka B) 6 serii 1km biegu (4.50-4.55) + 300m podbieg/ przerwa 300m zbieg (razem 1300m + zbieg) C) BC1 1 km
Środa	Środa	Środa	Środa
A) BC1 4km B) 10x200m w tempie 48-49 sek./ przerwa 200m trucht C) Trening SiS 2, 4 serie D) 10min trucht i rozciąganie	BNP A) 3km trucht + gimnastyka B) 30-20-10min, tempo odpowiednio 5.30-5.12-4.50 C) 10 min trucht i rozciąganie D) SiS trening 1 5 serii	A) BC1 8km + gimnastyka B) 10x100m rytm/100m C) BC1 1 km	A) BC1 10km B) SiS, trening 2, 6 serii
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
A) BC1 8km	A) 3 km trucht + gimnastyka B) Zabawa biegowa 6x1 min/prz 1min 6x1 min/prz 30 sek. 6x1 min/prz 15 sek. 1 km trucht i rozciąganie	A) BC1 2km + gimnastyka B) Trening tempowy 6 serii: 400m/200m (1'40'') 200m/400m (48'') C) 2 km trucht i rozciąganie	A) BC1 6km + gimnastyka B) 9x40 sek. (skracane przerwy - 2min, 1.45, 1.30, 1.15, 1.00, 45sek., 30 sek., 15sek. C) BC1 2km
Sobota	Sobota	Sobota	Sobota
A) BC1 3km B) 3x4km BC2 (tempo 5.20/ 5.12/ 5.00) C) 10min trucht i rozciąganie	A) BC1 8km B) SiS trening 2 5 serii	A) BC1 10km B) SiS trening 1 3 serie + SiS trening 2 3 serie	A) BC1 3km + gimnastyka B) 2x3km (tempo 4.30)/ przerwa 2min C) 1km trucht i rozciąganie
Niedziela	Niedziela	Niedziela	Niedziela
A) BC1 16km B) SiS Trening 1, 4 serie	A) BC1 20km	A) BC1 24km + 4x100m/ 100m B) Mobility 15min + 10min rozciągania	A) BC1 28km + 4x100m/100m



PROTEIN

II miesiąc			
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
A) BC1 3km + gimnastyka B) BNP 20-10-5min 5.12-4.55-4.30 C) 1km trucht i rozciąganie	A) BC1 2km + gimnastyka B) SB każdy odcinek coraz szybciej: 400m/400m 2x300m/300m 3x200m/200m 4x100m/100m 5x50m/50m C) 8x100m (delikatny zbieg/płaskie)/ 100m trucht D) 2 km trucht i rozciąganie	A) BC1 2km + gimnastyka B) 8x1km w tempie 4.40-4.35/ przerwa 1min C) BC1 2km trucht i rozciąganie	A) BC1 10km B) Mobility 20min + 15min rozciągania
Środa	Środa	Środa	Środa
A) BC1 3km + gimnastyka B) SiS Trening 2, 6 serii C) BC1 2km i rozciąganie	A) BC1 10km B) SiS Trening 2, 3 serie	A) BC1 8 km + 20min mobility + 10min rozciągania	A) BC1 5km B) 12x200m/przerwa 100m marsz/ trucht (48-46sek) C) BC1 2km i rozciąganie
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
A) BC1 3 km + gimnastyka B) 15x 30"/ 60sek. (90%) C) BC1 2km	A) BC1 2km + gimnastyka B) 3x3 km/ prz 3' tempo 4.45 C) 2km trucht	A) BC1 2km + gimnastyka B) 4km BC2/BC3 (4.30.20) C) BC1 1km	A) BC1 8km B) SiS Trening 2, 5 serii
Sobota	Sobota	Sobota	Sobota
A) BC1 3km + gimnastyka B) 16x400m, ze zmiennym tempem: 5.12/4.45/5.12/4.45/5.12/4.45...itd.(bez przerw) C) 2 km trucht i rozciąganie	A) BC1 5km + gimnastyka B) 6x (100m rytm/ 50m przerwy+100m rytm/ przerwa 200m trucht) C) 2km trucht i rozciąganie	A) Rozruch 3km BC1, gimnastyka + 4x100m + 1km trucht	A) BC1 3km B) 20x400m, ze zmiennym tempem: 5.12/4.30/5.12/4.30/5.12/4.30 itd. (bez przerw) C) 1km trucht i rozciąganie
Niedziela	Niedziela	Niedziela	Niedziela
A) BC1 32km B) SiS Trening 1, 4 serie	A) 15km BC1 + 8km w tempie 5.12 + 1km mocniej (,'finish') (łącznie 24km) B) SiS Trening 1, 2 serie i 20min rozciągania	START PÓŁMARATON – pamiętaj o rozgrzewce! Nie ma lepszego treningu niż start, daj z siebie jak najwięcej. Myśl o celu – Maraton za 3 tygodnie!	A) BC1 16km B) SiS Trening 1, 5 serii



PROTEIN

III miesiąc	
9 tydzień	10 tydzień
Wtorek	Wtorek
A) BC1 2km + gimnastyka B) BC2 6km 5.12 + 2km 5.00 C) 1km trucht i rozciąganie	A) BC1 6km + gimnastyka B) 5x400m/ przerwa 3min po 1'36" C) 1km trucht i 10min rozciągania
Środa	Środa
A) BC1 2km + gimnastyka B) 8x (40m skip A + 200m biegu płasko + 60m żywy podbieg) (łącznie 300m)/ przerwa powrót w żywym truchcie C) 6x 100m rytm na zbiegu (nachylenie kilka %) D) 2 km trucht i rozciąganie	A) Rozgrzewka BC1 2km B) 4x1km w tempie półmaratonu/ przerwa 2min trucht LUB 5km biegu ciągłego w tempie maratońskim (5.12/km) C) 2km trucht i rozciąganie
Czwartek	Czwartek
A) BC1 10km B) SIS Trening 1 oraz 2 po 3 serie C) 1km trucht i rozciąganie	A) BC1 6km B) 4x200m rytm/ przerwa do pełnego wypoczynku C) 1km trucht i 15min mobility + rozciąganie
Sobota	Sobota
A) BC1 2km B) 6x2km/ przerwa'3min, tempo 4.50 C) 1km trucht + rozciąganie	wolne lub "rozruch" - czyli 3-4km trucht 10min gimnastyki 2x100m R
Niedziela	Niedziela
A) BC1 14km B) 30min mobility + rozciąganie	START!!! MARATON



PROTEIN

Objaśnienie poziomów intensywności na treningu:

BNP - to bieg z narastającą tempie, czyli taki, w którym początek jest wolniejszy niż koniec.

BC1 - wolny i spokojny bieg- szybszy od truchtu. Podczas jego wykonywania można swobodnie oddychać i rozmawiać z osobą towarzyszącą. Słuchając muzyki bieg będzie równocześnie treningiem i relaksem.

SB - dynamiczne podskoki, wieloskoki i podbiegi.

SiS – trening siły i sprawności.

R - rytm, inaczej przebieżka, czyli krótki odcinek (60- 120m), w szybkim, rytmicznym tempie, ze zwróceniem uwagi na technikę (to nie jest sprint).



PROTEIN