

**PLAN TRENINGOWY
Z WYKORZYSTANIEM BIEŻNI
ELEKTRYCZNEJ**

**3,5 GODZINY
16 TYGODNI**



ZAKŁADAJ BUTY I BIEGNIJ PO SWOJE MARZENIA!



Tydzień	Wtorek	Czwartek	Sobota	Niedziela
1	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie 1km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się 6km po 4:45 na km
2	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 7x1km po 4:30-4:35 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:30-5:35 na km + na koniec rozruchanie E 2km + żel energetyczny na 14km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 18km po 5:30-5:35 na km
3	E 14km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 7x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:45 na km
4	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 7x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 7x1km po 4:25-4:30 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:30-5:35 na km + na koniec rozruchanie E 2km + żel energetyczny na 14km
5	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 18km po 5:30-5:35 na km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 22km po 5:10-5:20 na km
6	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - nachylenie od 3% do 7% - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:15-4:20km + rozruchanie E 3km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 12km po 5:00 na km
7	E 15km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - nachylenie od 3% do 7% - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:15-4:20km + rozruchanie E 3km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 6x2km po 4:25-4:30 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:30-5:35 na km + na koniec rozruchanie E 2km + żel energetyczny na 14km
8	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - nachylenie od 3% do 7% - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:15-4:20km + rozruchanie E 3km	E 25km po 5:30-5:40 na km
9	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 20km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 4:30-4:35 na km
10	E 8km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 6x2km po 4:15-4:25 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:30-5:35 na km + na koniec rozruchanie E 2km + żel energetyczny na 14km lub start w półmaratonie
11	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 30km po 5:30-5:45 na km + żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km
12	E 10km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:45-4:00km + rozruchanie E 1km	E 8km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:45 na km
13	E 12km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:40km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 2km po 5:30-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 8x2km po 4:30-4:40 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:30-5:35 na km + na koniec rozruchanie E 1km + żel energetyczny na 14km lub start w półmaratonie
14	E 8km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 5:30-5:35 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 20km po 5:25-5:35 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:50-5:00 na km + żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km
15	E 8km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:45-4:00km + rozruchanie E 1km	E 14km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:45 na km
16	E 10km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:25-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 4km po 5:25-5:35 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 3x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:55-4:10km + rozruchanie E 1km	Start - MARATON + żel energetyczny na 10, 15, 20, 25, 30 i 35km + strzał z kofeiny na 25 i 35km

GRATULACJE

CEL OSIĄGNIĘTY