

OD KANAPOWCA DO BIEGACZA

2

Zacząłeś biegać, masz za sobą zrealizowany plan "OD KANAPOWCA DO BIEGACZA". Dzięki niemu nauczyłeś się treningowej systematyczności, stałeś się mocniejszy fizycznie jak i psychicznie. Bezpiecznie przygotowałeś organizm do aktywności fizycznej. Stopniowo podnoszona poprzeczka uchroniła cię przed niechcianymi urazami. Rozłożone w czasie treningi pozwoliły ci na bezpieczne przejście z niskich intensywności na wysokie. Jesteś przygotowany, aby dalej biec za ciosem! Jesteś gotów, aby zmierzyć się z drugą częścią planu "OD KANAPOWCA DO BIEGACZA"!

No to zaczynamy!



JAK DOBRZE JEST BIEGAĆ!

Tydzień	Wtorek	Środa	Niedziela	W sumie
15.	bieg 30	bieg 35	bieg 40	bieg 105
16.	bieg 35	bieg 35	bieg 45 + marsz 5	marsz 5 + bieg 115
17. Regeneracja	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 5 + bieg 30 + marsz 5	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 40 + bieg 60
18.	bieg 35	bieg 40	bieg 45 + marsz 5	marsz 5 + bieg 120

RAZEM: **Marsz 50** - pięćdziesiąt minut! **Bieg 400** - czterysta minut!



POKOCHAJ WIATR WE WŁOSACH - WPROWADZAMY SZYBSZY BIEG NA OSTATNICH METRACH!

Tydzień	Wtorek	Środa	Niedziela	W sumie
19.	bieg 35	marsz 5' + bieg 35 w tym ostatnia minuta szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 45 + marsz 5	marsz 15 + bieg 115
20. Regeneracja	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 5 + bieg 30 + marsz 5	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 40 + bieg 60
21.	marsz 5 + bieg 35 w tym ostatnia minuta szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 40	bieg 45 + marsz 5	marsz 15 + bieg 120
22. Regeneracja	marsz 5 + bieg 35 w tym ostatnia minuta szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 40	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnia minuta szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	marsz 20 + bieg 115
23.	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 5 + bieg 30 + marsz 5	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 40 + bieg 60
24.	bieg 40	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie dwie minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 45 + marsz 5	marsz 15 + bieg 125
25.	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie dwie minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 45	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie dwie minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	marsz 20 + bieg 125

RAZEM: **Marsz 165** - sto sześćdziesiąt pięć minut! **Bieg 720** - siedemset dwadzieścia minut!



PORA NA PIERWSZE 50 MINUT BIEGU!

Tydzień	Wtorek	Środa	Niedziela	W sumie
26.	bieg 40	bieg 45	bieg 50 + marsz 5	marsz 5 + bieg 135
27. Regeneracja	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 5 + bieg 35 + marsz 5	3x (marsz 5 + bieg 5)	marsz 40 + bieg 65
28.	bieg 45	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie trzy minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 55 + marsz 5	marsz 15 + bieg 140

RAZEM: **Marsz 60** - sześćdziesiąt minut! **Bieg 340** - trzysta czterdzieści minut!

Podsumowanie cyklu 15-28 tydzień: **Marsz 275** - dwieście siedemdziesiąt pięć minut! **Bieg 1460** - tysiąc czterysta sześćdziesiąt minut!



Gratulacje! Dokonałeś tego! Cel osiągnięty!