

OD KANAPOWCA DO BIEGACZA

3

Zrealizowałeś część pierwszą i drugą planu "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 trzecią częścią planu " OD KANAPOWCA DO BIEGACZA"!

Założ buty! Idziemy biegać!



PORA NA PIERWSZE 50 MINUT! KONTYNUACJA DRUGIEJ CZĘŚCI!

Tydzień	Wtorek	Czwartek	Sobota / Niedziela	W sumie
29.	bieg 45	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie trzy minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 45	marsz 10 + bieg 130
30.	bieg 45	marsz 5 + bieg 40 w tym ostatnie trzy minuty szybszym tempem (na 85% możliwości) + marsz 5	bieg 50	marsz 10 + bieg 135
31. Regeneracja	marsz 5 + bieg 30	marsz 5 + bieg 25	marsz 5 + bieg 30	marsz 15 + bieg 85
32.	bieg 25 + bieg 10 na 80-85% możliwości + wolny bieg 5	bieg 45	bieg 50	bieg 135

RAZEM: **Marsz 35** - trzydzieści pięć minut! **Bieg 485** - czterysta osiemdziesiąt pięć minut!



PODKRĘCAJ OBROTY I BIEGAJ DŁUŻEJ

Tydzień	Wtorek	Czwartek	Sobota / Niedziela	W sumie
33.	bieg 50	bieg 45	bieg 25 + bieg 10 na 80-85% możliwości + wolny bieg 5	bieg 135
34. Regeneracja	marsz 5 + bieg 30	marsz 5 + bieg 30 + marsz 5	marsz 5 + bieg 30	marsz 20 + bieg 90
35.	bieg 50	bieg 50	bieg 60	bieg 160
36.	bieg 45	bieg 25 + bieg 15 na 80-85% możliwości + wolny bieg 5	bieg 60	bieg 150
37. Regeneracja	marsz 5 + bieg 35	marsz 5 + bieg 35	marsz 5 + bieg 35	marsz 15 + bieg 105
38.	bieg 60	bieg 30 + bieg 15 na 80-85% możliwości + wolny bieg 5	bieg 60	bieg 170
39.	bieg 60	bieg 60	bieg 70	bieg 190

RAZEM: **Marsz 35** - trzydzieści pięć minut! **Bieg 1000** - tysiąc minut!



INTERWAŁY!

Tydzień	Wtorek	Czwartek	Sobota / Niedziela	W sumie
40. Regeneracja	bieg 60	bieg 30 + stretching 5 + rytmy 5x (30 sekund na 85% możliwości szybkościowych na przerwie między odcinkami 2 minuty truchtu - wolnego biegu) + wolny bieg 5	bieg 60 + marsz 5	marsz 5 + bieg 167,5
41.	bieg 35	bieg 40	bieg 45	bieg 120
42.	bieg 60	bieg 35 + stretching 5 + rytmy 5x (30 sekund na 85% możliwości szybkościowych na przerwie między odcinkami 2 minuty truchtu - wolnego biegu) + wolny bieg 5	bieg 70 + marsz 5	marsz 5 + bieg 182,5

RAZEM: **Marsz 10** - dziesięć minut! **Bieg 470** - czterysta siedemdziesiąt minut!

Podsumowanie cyklu 29-42 tydzień: **Marsz 80** - osiemdziesiąt minut! **Bieg 1955** - tysiąc dziewięćset pięćdziesiąt pięć minut!



Gratulacje! Dokonałeś tego! Cel osiągnięty!