

15. PZU Cracovia Maraton

3 godziny 15 minut w 42 tygodnie

42 tygodnie



ZAKŁADAJ BUTY I RUSZ W DROGĘ!



TYDZIEŃ	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1 27.07-02.08	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:25-4:35km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
2 03.08-09.08	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:40km + rozruchtanie E 1km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:25-4:35km
3 10.08-16.08	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 15km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut
4 17.08-23.08	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00km + rozruchtanie E 1km	E 15km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 18km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut
5 24.08-30.08	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 7km po 5:05-5:15na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:25-4:30 na km
6 31.08-06.09	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 8x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 20km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut
7 07.09-13.09	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km z tym że na 6km i każdym kolejnym km wykonujesz rytym 100m z V na 4:00km	E 5km po 5:05-5:15na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:25-4:30 na km
8 14.09-20.09	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytym 100m z V na 3:30km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 3km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 5x1km po 3:55-4:05 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:05-5:15na km + na koniec rozruchtanie E 2km
9 21.09-27.09	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytym 200m z V na 3:45km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 3km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 6x1km po 3:55-4:05 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:05-5:15na km + na koniec rozruchtanie E 2km
10 28.09-04.10	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:05-5:15na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytym 100m z V na 3:30km	E 4km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 4x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	START 9. PZU Bieg Trzech Kopców rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości
11 05.10-11.10	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:25-4:30 na km
12 12.10-18.10	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 4km po 5:05-5:15na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 10x300m na przerwie między odcinkami 3 minuty w truchcie, szybko 300m w tempie na 3:30-3:35km + na koniec rozruchtanie E 2km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 4:25-4:30 na km
13 19.10-25.10	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytym 100m z V na 3:30km	Start w 2. PZU Cracovia Półmaraton Królewski + rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości + żel energetyczny na 10km + strzał z kofeiny na 15km	wolne
14 26.10-01.11	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:30-4:35km	wolne	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
15 02.11-08.11	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:25-4:30km

ROZTRENOWANIE

16 09.11-15.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
17 16.11-22.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
18 23.11-29.11	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
19 30.11-06.12	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut

PRZYGOTOWANIE DO CRACOVIA MARATON

CEL: 3 godziny 15 minut

20 07.12-13.12	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:30-4:40km	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
21 14.12-20.12	E 8km po 5:05-5:15na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:40km + rozruchtanie E 1km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 10 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:30-4:35km
22 21.12-27.12	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 7x100m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie 1km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:35 na km
23 28.12-03.01	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 7x100m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie 5:05-5:15 na km + na koniec rozruchtanie E 2km + żel energetyczny na 14km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 18km po 5:05-5:15 na km
24 04.01-10.01	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:20-4:25km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
25 11.01-17.01	E 14km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 7x100m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:30-4:35 na km
26 18.01-24.01	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 6x2km po 4:00-4:10 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:05-5:15 na km + na koniec rozruchtanie E 2km + żel energetyczny na 14km
27 25.01-31.01	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:25-4:30 na km
28 01.02-07.02	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 18km po 5:05-5:15 na km	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 22km po 5:00-5:10 na km
29 08.02-14.02	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00-4:05km + rozruchtanie E 3km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 12km po 4:25-4:30 na km
30 15.02-21.02	E 10km 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 4:00-4:05km + rozruchtanie E 3km	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 3x100m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 3:30-3:35km + rozruchtanie E 3km
31 22.02-28.02	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:25-4:30 na km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
32 29.02-06.03	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 3:30-3:35km + rozruchtanie E 3km	E 25km po 5:00-5:10 na km
33 07.03-13.03	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 20km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 4:25-4:30 na km
34 14.03-20.03	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 6x2km po 4:00-4:10 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:05-5:15 na km + na koniec rozruchtanie E 2km + żel energetyczny na 14km lub start w półmaratonie
35 21.03-27.03	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:25-4:30 na km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
36 28.03-03.04	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 30km po 4:55-5:05 na km + żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km
37 04.04-10.04	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30-3:35km + rozruchtanie E 1km	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:25-4:35 na km
38 11.04-17.04	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut	E 20km po 4:55-5:05 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:35-4:40 na km+ żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km	E 10km po 5:05-5:15na km + stretching 5 minut
39 18.04-24.04	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30km + rozruchtanie E 1km	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 2km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 8x2km po 4:20-4:30 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:05-5:15 na km + na koniec rozruchtanie E 1km + żel energetyczny na 14km lub start w półmaratonie
40 25.04-01.05	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 12km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 20km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:30-4:35 na km + żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km
41 02.05-08.05	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30-3:35km + rozruchtanie E 1km	E 14km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:30-4:35 na km
42 09.05-15.05	E 10km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:05-5:15 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 4km po 5:05-5:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 3x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 3:30-3:35km + rozruchtanie E 1km	Start - CRACOVIA MARATON + żel energetyczny na 10, 15, 20, 25, 30 i 35km + strzał z kofeiny na 25 i 35km

GRATULACJE
Cel osiągnięty

Organizator



PLAN TRENINGOWY

15. PZU Cracovia Maraton

3 godziny 30 minut w 42 tygodnie

42 tygodnie



ZAKŁADAJ BUTY I RUSZ W DROGĘ!



TYDZIEŃ	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1 27.07-02.08	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:40-4:50km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
2 03.08-09.08	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:00km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 10 minut	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:40-4:50km
3 10.08-16.08	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 15km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut
4 17.08-23.08	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 15km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 18km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut
5 24.08-30.08	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 7km po 5:20-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:40-4:45 na km
6 31.08-06.09	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 8x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 20km po 5:30 na km + stretching 10 minut
7 07.09-13.09	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:55-6:15 na km z tym że na 6km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 4:20km	E 5km po 5:20-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:40-4:45 na km
8 14.09-20.09	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 3:50km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 3km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 5x1km po 4:15-4:20 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:20-5:30 na km + na koniec rozruchanie E 2km
9 21.09-27.09	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 200m z V na 4:20km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 3km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 6x1km po 4:15-4:20 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 5:20-5:30 na km + na koniec rozruchanie E 2km
10 28.09-04.10	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:20-5:30 na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 3:50km	E 4km po 5:15-5:25 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 4x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 3:50km + rozruchanie E 1km	START 9. PZU Bieg Trzech Kopców rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości
11 05.10-11.10	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:40-4:45 na km
12 12.10-18.10	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 4km po 5:20-5:30 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 10x300m na przerwie między odcinkami 3 minuty w truchcie, szybkie 300m w tempie na 3:50-3:55km + na koniec rozruchanie E 2km	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 4:40-4:45 na km
13 19.10-25.10	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:20-5:30 na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 3:50km	Start w 2. PZU Cracovia Półmaraton Królewski + rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości + żel energetyczny na 10km + strzał z kofeiny na 15km	wolne
14 26.10-01.11	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut + M 2km po 5:20-5:25km	wolne	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut
15 02.11-08.11	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 8km 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 3:40km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:30-4:40km

ROZTRENOWANIE

16 09.11-15.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
17 16.11-22.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
18 23.11-29.11	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
19 30.11-06.12	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut

PRZYGOTOWANIE DO CRACOVIA MARATON

CEL: 3 GODZINY 30 MINUT

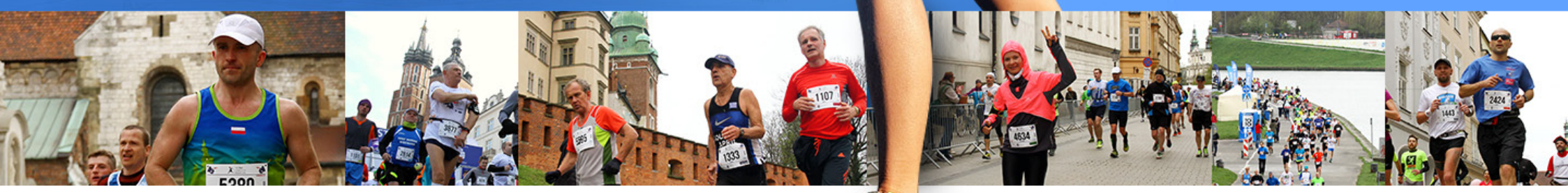
20 07.12-13.12	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:40-4:50km	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
21 14.12-20.12	E 8km po 5:20-5:30 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:00km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:25-5:35 na km + stretching 10 minut	E 12km po 5:25-5:35 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:40-4:50km
22 21.12-27.12	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 5:20-5:30 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
23 28.12-03.01	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 3km po 5:25-5:35 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
24 04.01-10.01	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut + M 2km po 4:40-4:50km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
25 11.01-17.01	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 10x100m 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
26 18.01-24.01	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 5:25-5:35 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
27 25.01-31.01	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 14km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:45 na km
28 01.02-07.02	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
29 08.02-14.02	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 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
30 15.02-21.02	E 10km 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 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
31 22.02-28.02	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:40-4:45 na km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
32 29.02-06.03	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 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
33 07.03-13.03	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 4:30-4:40 na km
34 14.03-20.03	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 1km + żel energetyczny na 14km lub start w półmaratonie
35 21.03-27.03	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 4:40-4:45 na km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
36 28.03-03.04	E 10km 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
37 04.04-10.04	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
38 11.04-17.04	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut	E 20km po 5:25-5:30 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 4:55-5:00 na km + żel energetyczny na 18 i 24km + strzał z kofeiny na 25km	E 10km po 5:20-5:30 na km + stretching 5 minut
39 18.04-24.04	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
40 25.04-01.05	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
41 02.05-08.05	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
42 09.05-15.05	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 - CRAOVIA MARATON + żel energetyczny na 10, 15, 20, 25, 30 i 35km + strzał z kofeiny na 25 i 35km

GRATULACJE
Cel osiągnięty

15. PZU Cracovia Maraton

4 godziny w 42 tygodnie

42 tygodnie



ZAKŁADAJ BUTY I RUSZ W DROGĘ!

TYDZIEŃ	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA LUB NIEDZIELA
1 27.07-02.08	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut + M 2km po 5:20-5:25km	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:55-6:20 na km + stretching 5 minut
2 03.08-09.08	E 8km po 5:55-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:30km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:50-6:05 na km + stretching 5 minut + M 2km po 5:20-5:25km
3 10.08-16.08	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:55-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:30km + rozruchanie E 1km	E 15km po 6:05-6:20 na km + stretching 10 minut
4 17.08-23.08	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 10 minut	E 15km po 6:05-6:20 na km + stretching 10 minut
5 24.08-30.08	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 7km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 5:20-5:30 na km
6 31.08-06.09	E 10km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 8x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 20km po 6:05-6:20 na km + stretching 10 minut
7 07.09-13.09	E 12km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 5km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 5:20-5:30 na km
8 14.09-20.09	E 12km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:55-6:15 na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 4:20km	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 5x1km po 4:55-5:05 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 6:00-6:10 na km + na koniec rozruchanie E 2km
9 21.09-27.09	E 10km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:55-6:15 na km z tym że na 4km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 200m z V na 4:20km	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + E 6x1km po 4:55-5:05 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 6:00-6:10 na km + na koniec rozruchanie E 2km
10 28.09-04.10	E 8km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:55-6:15 na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 4:20km	START 9. PZU Bieg Trzech Kopców rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości
11 05.10-11.10	E 10km po 6:10-6:25 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:55-6:15 na km + stretching 10 minut	E 10km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 5:25-5:35 na km
12 12.10-18.10	E 10km po 6:10-6:25 na km + stretching 5 minut	E 4km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 10x300m na przerwie między odcinkami 3 minuty w truchcie, szybkie 300m w tempie na 4:15-4:30km + na koniec rozruchanie E 2km	E 10km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 5:20-5:30 na km
13 19.10-25.10	E 10km po 6:10-6:25 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:55-6:15 na km z tym że na 5km i każdym kolejnym km wykonujesz rytm 100m z V na 4:20km	Start w 2. PZU Cracovia Półmaraton Królewski + rozgrzewka 2-2,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości + żel energetyczny na 10km + strzał z kofeiny na 15km
14 26.10-01.11	E 8km po 5:50-6:10 na km	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 12km po 5:55-6:20 na km + stretching 5 minut
15 02.11-08.11	E 8km po 5:55-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:30km + rozruchanie E 1km	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 10 minut	E 10km po 5:50-6:05 na km + stretching 5 minut + M 2km po 5:20-5:25km
ROZTRENOWANIE			
16 09.11-15.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)
17 16.11-22.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)
18 23.11-29.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
19 30.11-06.12	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana)	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
PRZYGOTOWANIE DO CRACOVIA MARATON CEL: 4 godziny			
20 07.12-13.12	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut
21 14.12-20.12	E 10km po 5:50-6:15 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:50-6:15 na km + stretching 10 minut	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut
22 21.12-27.12	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:50-6:15 na km + stretching 10 minut	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut
23 28.12-03.01	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:30km + rozruchanie E 1km	E 10km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 4km po 5:20 na km
24 04.01-10.01	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 6:00-6:10 na km + stretching 10 minut	E 14km po 6:00-6:10 na km
25 11.01-17.01	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 6:00-6:10 na km + stretching 10 minut	E 14km po 6:00-6:10 na km
26 18.01-24.01	E 8km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 12km po 6:00-6:10 na km + stretching 10 minut	E 10km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 5:20-5:25 na km
27 25.01-31.01	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 12km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 18km po 6:00-6:15 na km
28 01.02-07.02	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 10km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 10km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 5:20-5:25 na km
29 08.02-14.02	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 20km po 6:05-6:15 na km
30 15.02-21.02	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 15km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5km po 5:20-5:25 na km
31 22.02-28.02	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 14km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 16km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'
32 29.02-06.03	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - 6x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40km + rozruchanie E 1km	E 22-25km po 6:05-6:20 na km + żel energetyczny na 16km
33 07.03-13.03	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut	E 10km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi - 10x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 200m w tempie na 4:40-4:50km + rozruchanie E 1km	E 12km po 6:05-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 12km po 5:35-5:42 na km
34 14.03-20.03	E 12km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 14km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'	E 16km po 5:50-6:10 na km + stretching 5'
35 21.03-27.03	E 10km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 14km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 25km po 6:05-6:15 na km + żel energetyczny na 16km
36 28.03-03.04	E 8km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut	E 10km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut	E 5km po 5:55-6:05 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 10km po 5:20-5:30 na km
37 04.04-10.04	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 10km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 10x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:10-4:20km + rozruchanie E 1km	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 6-7x1km po 4:50-5:00 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 6:00-6:10 na km + na koniec rozruchanie 2km + żel energetyczny na 14km
38 11.04-17.04	E 10km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 15km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 20km po 6:05-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 5-8km po 5:30-5:42 na km + żel energetyczny na 14 i 20km
39 18.04-24.04	E 8km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 8km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	E 3km po 6:05-6:15 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + M 5x2km po 5:05-5:15 na km na przerwie między szybkimi odcinkami 1km w tempie 6:00-6:10 na km + na koniec rozruchanie E 2km + żel energetyczny na 14km
40 25.04-01.05	E 8km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 4km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 10x300m na przerwie między odcinkami 3 minuty w truchcie, szybkie 300m w tempie na 4:15-4:30km + na koniec rozruchanie E 2km	E 28-30km po 6:10-6:25 na km + żel energetyczny na 16 i 24km + strzał z kofeiny na 20km
41 02.05-08.05	E 8km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie + stretching 5 minut głównie mięśni nóg	E 4km po 5:50-6:10 na km stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + 10x300m na przerwie między odcinkami 3 minuty w truchcie, szybkie 300m w tempie na 4:15-4:30km + na koniec rozruchanie E 2km	E 6km po 6:00-6:10 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 8km po 5:25-5:35 na km + rozbieganie 2km
42 09.05-15.05	E 8km po 6:00-6:10 na km + stretching 5 minut głównie mięśni nóg rozbieganie	E 6km po 5:50-6:10 na km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybkie 100m w tempie na 4:20km + rozruchanie E 1km	Start - CRACOVIA MARATON + żel energetyczny na 10, 15, 20, 25, 30 i 35km + strzał z kofeiny na 25 i 35km

GRATULACJE
 Cel osiągnięty

Organizator



PLAN TRENINGOWY

15. PZU Cracovia Maraton

6 godzin w 42 tygodnie

42 tygodnie



ZAKŁADAJ BUTY I RUSZ W DROGĘ!

Organizator



TYDZIEŃ	ŚRODA	SOBOTA LUB NIEDZIELA
1 27.07-02.08	E 6km + stretching 5 minut	E 8km + stretching 5 minut
2 03.08-09.08	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km	E 10km + stretching 5 minut
3 10.08-16.08	E 12km + stretching 10 minut	E 10km + stretching 10 minut
4 17.08-23.08	E 12km + stretching 10 minut	E 10km + stretching 10 minut
5 24.08-30.08	E 12km + stretching 10 minut	E 10km + M 2km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 10km
6 31.08-06.09	E 12km + stretching 10 minut	E 12km + stretching 10 minut
7 07.09-13.09	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km	E 8km + M 4km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 8km
8 14.09-20.09	E 12km + stretching 10 minut	E 6km + M 6km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 6km
9 21.09-27.09	E 10km + stretching 10 minut	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + podbiegi 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km
10 28.09-04.10	E 8km + stretching 10 minut	START 9. PZU Bieg Trzech Kopców rozgrzewka 1-1,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości
11 05.10-11.10	E 10km + stretching 5 minut	E 6km + M 6km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 6km
12 12.10-18.10	E 10km + stretching 5 minut	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km
13 19.10-25.10	E 10km + stretching 5 minut	Start w 2. PZU Cracovia Półmaraton Królewski + rozgrzewka 1-1,5 km spokojnego biegu + ćwiczenia przeplatane stretchingiem - łącznie 12-15 minut po czym wykonujesz dwa rytmy po 100m na 80% możliwości + żel energetyczny na 10km + strzał z kofeiny na 15km
14 26.10-01.11	E 10km + stretching 5 minut	E 12km + stretching 5 minut
15 02.11-08.11	E 12km + stretching 5 minut	E 6km + M 6km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 6km
ROZTRENOWANIE		
16 09.11-15.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
17 16.11-22.11	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)	Wolne od biegania - każda inna aktywność fizyczna mile widziana ;)
18 23.11-29.11	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
19 30.11-06.12	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut	E 6-8km za zaliczenie- dowolnym tempem - tak jak się czujesz + na koniec stretching 10 minut
PRZYGOTOWANIE DO CRACOVIA MARATON CEL: 6 godzin		
20 07.12-13.12	E 10km + stretching 5 minut	E 12km + stretching 5 minut
21 14.12-20.12	E 8km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 100m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km	E 8km + M 2km o 30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 6km
22 21.12-27.12	E 12km + stretching 5 minut	E 15km + stretching 10 minut
23 28.12-03.01	E 12km + stretching 5 minut	E 18km
24 04.01-10.01	E 10km + stretching 5 minut	E 12km + stretching 10 minut
25 11.01-17.01	E 14km + stretching 5 minut	E 8km + M 6km o 25-30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 8km
26 18.01-24.01	E 12km + stretching 5 minut	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km
27 25.01-31.01	E 10km + stretching 5 minut	E 18km
28 01.02-07.02	E 10km + stretching 5 minut	E 15km
29 08.02-14.02	E 12km + stretching 5 minut	E 10km + M 5km o 25-30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 10km
30 15.02-21.02	E 10km + stretching 5 minut	E 20km
31 22.02-28.02	E 10km + stretching 5 minut	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km
32 29.02-06.03	E 12km + stretching 5 minut	E 10km + stretching 5 minut
33 07.03-13.03	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x200m na przerwie między odcinkami 200m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km	E 20km
34 14.03-20.03	E 8km + stretching 5 minut	E 15km
35 21.03-27.03	E 10km + stretching 5 minut	E 10km + stretching 5 minut
36 28.03-03.04	E 10km + stretching 5 minut	E 22km
37 04.04-10.04	E 10km + stretching 5 minut	E 8km po 5:05-5:15 na km + automatycznie bez zatrzymywania się M 6km po 4:25-4:35 na km
38 11.04-17.04	E 10km + stretching 5 minut	E 10km + M 5km o 25-30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 10km
39 18.04-24.04	E 12km + stretching 5 minut	E 25km
40 25.04-01.05	E 8km + stretching 5 minut	E 22km
41 02.05-08.05	E 8km + stretching 5 minut	E 8km + M 5km o 25-30 sekund szybciej na kilometr niż średnie tempo z E 8km
42 09.05-15.05	E 6km + stretching i ćwiczenia dogrzewające 5-7 minut + rytmy 5x100m na przerwie między odcinkami 100m w truchcie, szybko 200m w tempie na 80% możliwości szybkościowych + rozruchanie E 1km	Start - CRAOVIA MARATON + żel energetyczny na 10, 15, 20, 25, 30 i 35km + strzał z kofeiny na 25 i 35km

GRATULACJE

Cel osiągnięty