



# 3-5 km

## Plan dla początkujących

Ten Plan zakłada, że w momencie jego rozpoczęcia jesteś w stanie przetruchtać 10-15 min ciągłego biegu.

Oparty na spokojnym bieganiu czyli tzw. intensywności konwersacyjnej. Co to znaczy konwersacyjna? To taki bieg podczas, którego możesz spokojnie rozmawiać. Jeśli jest to nie możliwe, zatyka Cię lub mówisz półsłówkami to świadczy o tym, że biegasz za szybko. Musisz zwolnić nawet jeśli miałby to być bardzo wolny trucht, choćby i w tempie zwyczajnego marszu. Pamiętaj trenujesz swój organizm, daj mu czas na adaptację. Jesteś osobą początkującą, nie możesz szarżować i biegać zbyt szybko, to nie doprowadzi Cię do celu.

Drugim ważnym elementem tego treningu są przebieżki, czyli krótkie odcinki biegane szybko, ale nie na maksimum Waszych możliwości (nie sprintem !!!). Powinniście biegać je swobodnie, ale mocno, przyjmuje się że taką prędkość można utrzymać przez maksimum 2-3 minuty biegu, Wy musicie przebiec takim tempem tylko 100m! Do kolejnego odcinka przystępujecie w pełni wypoczęci, maszerujecie 100m lub więcej, aż będziecie czuli, że jesteście gotowi wykonać kolejny odcinek jakościowo równie dobrze jak poprzedni.

Niektóre treningi są przerywane np. 2x10min lub 2x2km itp. Podczas tych treningów możesz biec troszeczkę szybciej, ale minimalnie szybciej, a nie porywajcie się z motyką na słońce! Przerwa jest po to, żeby złapać równy oddech i przystąpić do kolejnego odcinka. Jeśli nie czujecie się na siłach biegać trochę szybciej, wykonujcie te treningi w intensywności konwersacyjnej.

### **PAMIĘTAJcie !!!**

Po każdym treningu powinniście poświęcić co najmniej 15 minut na rozciąganie. Jest to bardzo ważne, aby utrzymywać Wasze mięśnie w wysokiej dyspozycji i uniknąć kontuzji.

#### Legenda:

- 15, 20, 30 min - czas biegu z intensywnością konwersacyjną
- Trucht 5' lub Marsz 5' - 5 minut marszu lub truchtu
- 2x10min, 2x2km itp. - czas lub długość odcinka bieganego z intensywnością konwersacyjną lub niewiele wyższą
- /p.2' w marszu - przerwa dwu minutowa pomiędzy odcinkami wykonywana w marszu (tzw. przerwa aktywna)
- P 6x100m/100m w marszu - przebieżki 6 razy 100 metrów z przerwą 100 metrową wykonywaną w marszu. Można wykonywać je w ten sposób że szacujemy mniej więcej odcinek 100 metrowy, biegniemy go i wracamy marszem do punktu startu i wykonujemy kolejne powtórzenie.
- Party time – czyli piątkowy trening uzupełniający – polecamy aktywny taniec ale może być także rower, basen, czy inna forma rzeczwiściej aktywności fizycznej (nie brydż lub szachy : ) )

### 3-5 km. Plan dla początkujących

Lp.	WT	CZW	PT*	ND
1	10 min	15 min	Party Time*	15 min
2	15 min	Marsz 5' 2x10 min/p.2' w marszu	Party Time*	15 min
3	Marsz 5' 2x10 min/p.2' w marszu	20 min	Party Time*	25 min
4	25 min	20 min	Party Time*	20 min
5	20 min	20 min + P6x100m/ 100m w marszu	Party Time*	30 min
6	Marsz 5' 2 x 2 km/p. 3' w marszu	30 min	Party Time*	5 km
7	20 min + P6x100m/ 100m w marszu	Marsz 5' 2 x 2km/p. 2' w marszu	Party Time*	20 min
8	30 min	Marsz 5' 2 x 2km/p. 2' w marszu	Party Time*	30 min
9	Marsz 5' 3 x 2km/p. 3' w marszu	20 min + P8x100m/ 100m w marszu	Party Time*	40 min
10	30 min	15 min	Party Time*	<b>START 3-5 km</b>

\* Jeśli akurat nie imprezujesz w piątek – możesz wykonać w sobotę jakąś formę treningu biegowego – polecamy połowę niedzielnego dystansu plus osiem 20-sek przebieżek