

Tabela przeliczników (tempo w minutach na kilometr)

Test Coopera (m)	100,00%	95,00%	90,00%	85,00%	75,00%	70,00%	65,00%	60,00%
1500	08:00	08:25	08:53	09:25	10:40	11:26	12:18	13:20
1550	07:45	08:09	08:36	09:07	10:19	11:04	11:55	12:55
1600	07:30	07:54	08:20	08:49	10:00	10:43	11:32	12:30
1650	07:16	07:39	08:05	08:33	09:42	10:23	11:11	12:07
1700	07:04	07:26	07:51	08:19	09:25	10:06	10:52	11:47
1750	06:51	07:13	07:37	08:04	09:09	09:47	10:33	11:25
1800	06:40	07:01	07:24	07:51	08:53	09:31	10:15	11:07
1850	06:29	06:49	07:12	07:38	08:39	09:16	09:59	10:48
1900	06:19	06:39	07:01	07:26	08:25	09:01	09:43	10:32
1950	06:09	06:28	06:50	07:14	08:12	08:47	09:28	10:15
2000	06:00	06:19	06:40	07:04	08:00	08:34	09:14	10:00
2050	05:51	06:09	06:30	06:53	07:48	08:21	09:00	09:45
2100	05:43	06:01	06:21	06:44	07:37	08:10	08:47	09:32
2150	05:35	05:53	06:12	06:34	07:27	07:59	08:35	09:18
2200	05:27	05:44	06:04	06:25	07:16	07:47	08:23	09:05
2250	05:20	05:37	05:56	06:16	07:07	07:37	08:12	08:53
2300	05:13	05:29	05:48	06:08	06:57	07:27	08:02	08:42
2350	05:06	05:22	05:40	06:00	06:49	07:17	07:51	08:30
2400	05:00	05:16	05:33	05:53	06:40	07:09	07:42	08:20
2450	04:54	05:09	05:27	05:46	06:32	07:00	07:32	08:10
2500	04:48	05:03	05:20	05:39	06:24	06:51	07:23	08:00
2550	04:42	04:57	05:14	05:32	06:16	06:43	07:14	07:50
2600	04:37	04:52	05:08	05:26	06:09	06:36	07:06	07:42
2650	04:32	04:46	05:02	05:20	06:02	06:29	06:58	07:33
2700	04:27	04:41	04:56	05:14	05:56	06:21	06:50	07:25
2750	04:22	04:36	04:51	05:08	05:49	06:14	06:43	07:17
2800	04:17	04:31	04:46	05:02	05:43	06:07	06:36	07:08
2850	04:13	04:26	04:41	04:58	05:37	06:01	06:29	07:02
2900	04:08	04:21	04:36	04:52	05:31	05:54	06:22	06:53
2950	04:04	04:17	04:31	04:47	05:25	05:49	06:15	06:47
3000	04:00	04:13	04:27	04:42	05:20	05:43	06:09	06:40
3050	03:56	04:08	04:22	04:38	05:15	05:37	06:03	06:33
3100	03:52	04:04	04:18	04:33	05:10	05:31	05:57	06:27
3150	03:49	04:01	04:14	04:29	05:05	05:27	05:52	06:22
3200	03:45	03:57	04:10	04:25	05:00	05:21	05:46	06:15
3250	03:42	03:54	04:06	04:21	04:55	05:17	05:41	06:10
3300	03:38	03:49	04:02	04:16	04:51	05:11	05:36	06:03
3350	03:35	03:46	03:59	04:13	04:47	05:07	05:31	05:58
3400	03:32	03:43	03:55	04:09	04:42	05:03	05:26	05:53
3450	03:29	03:40	03:52	04:06	04:38	04:59	05:21	05:48
3500	03:26	03:37	03:49	04:02	04:34	04:54	05:16	05:43
3550	03:23	03:34	03:45	03:59	04:30	04:50	05:12	05:38
3600	03:20	03:31	03:42	03:55	04:27	04:46	05:08	05:33
3650	03:17	03:27	03:39	03:52	04:23	04:41	05:03	05:28
3700	03:15	03:25	03:36	03:49	04:19	04:39	04:59	05:25
3750	03:12	03:22	03:33	03:46	04:16	04:34	04:55	05:20
3800	03:09	03:19	03:31	03:42	04:13	04:30	04:51	05:15
3850	03:07	03:17	03:28	03:40	04:09	04:27	04:48	05:12
3900	03:05	03:15	03:25	03:38	04:06	04:24	04:44	05:08
3950	03:02	03:12	03:23	03:34	04:03	04:20	04:40	05:03
4000	03:00	03:09	03:20	03:32	04:00	04:17	04:37	05:00
4050	02:58	03:07	03:18	03:29	03:57	04:14	04:34	04:57
4100	02:56	03:05	03:15	03:27	03:54	04:11	04:30	04:53
4150	02:53	03:02	03:13	03:24	03:51	04:07	04:27	04:48
4200	02:51	03:00	03:10	03:21	03:49	04:04	04:24	04:45
4250	02:49	02:58	03:08	03:19	03:46	04:01	04:21	04:42
4300	02:47	02:56	03:06	03:16	03:43	03:59	04:18	04:38
4350	02:46	02:55	03:04	03:15	03:41	03:57	04:15	04:37
4400	02:44	02:53	03:02	03:13	03:38	03:54	04:12	04:33
4450	02:42	02:51	03:00	03:11	03:36	03:51	04:09	04:30
4500	02:40	02:48	02:58	03:08	03:33	03:49	04:06	04:27
4550	02:38	02:46	02:56	03:06	03:31	03:46	04:03	04:23
4600	02:37	02:45	02:54	03:05	03:29	03:44	04:01	04:22
4650	02:35	02:43	02:52	03:02	03:26	03:41	03:58	04:18
4700	02:33	02:41	02:50	03:00	03:24	03:39	03:56	04:15

KNOW YOUR PACE



BIEGANIE.PL

**Precyzyjna metoda
wyznaczania tempa treningu
w oparciu o test Coopera.**

Kompletny program treningowy.
Prosta tabela przeliczników predkości.

www.bieganie.pl/knowyourpace

1. Wykonaj test Coopera

Dajesz z siebie wszystko, w ciągu 12 minut staraj się pokonać jak najdłuższy dystans.

2. Odszukaj swój wynik w Tabeli Przeliczników

3. Realizuj trening zgodnie z własnym poziomem zaawansowania

Nie potrafisz utrzymać tempa spokojnego biegu przez czas dłuższy niż 60 minut

TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH

PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	30 min 70-75%
ŚRODA	
CZWARTEK	10 min 65% 20 min 85% 5 min 95%
PIĄTEK	
SOBOTA	10 min 65% 10 min 70-75% 10 min (20s 130%/90s 20%)
NIEDZIELA	< 60 min 70-75%

Potrafisz utrzymać tempo spokojnego biegu przez czas nie dłuższy niż 120 minut

TRENING DLA ŚR. ZAAWANSOWANYCH

PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	45min 70-75%
ŚRODA	
CZWARTEK	10min 65% 20min 75% 20 min 90% 5min 95%
PIĄTEK	
SOBOTA	10min 65% 10min 70-75% 20min (20s 130%/90s 20%)
NIEDZIELA	90 min 70-75%

Potrafisz utrzymać tempo spokojnego biegu przez czas dłuższy niż 120 minut

TRENING DLA ZAAWANSOWANYCH

PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	60 min 70-75%
ŚRODA	
CZWARTEK	10min 65% 20min 75% 20min 85% 20 min 90% 5min 95%
PIĄTEK	
SOBOTA	10min 65% 10min 70-75% 30min (20s 130%/90s 20%)
NIEDZIELA	120 min 70-75%

uwagi do treningu

WTOREK

Początkujący: To ma być bieg komfortowy. Biegnij tylko tak długo, póki czujesz się komfortowo. Jeśli jest to w momencie 15 minut, biegnij 15. Ale zobaczysz, że dosyć szybko dojdiesz do 30 minut. Postęp u początkujących zachodzi bardzo szybko.

CZWARTEK

To jest bieg progresywny, intensywność rośnie więc i trudność rośnie. Nie powtarzaj częściej niż raz w tygodniu.

SOBOTA

Bardzo ważny trening, często niedoceniany. 20 sekund szybko i 90 sekund odpoczynku. Tempo jest tu tylko orientacyjne, po prostu nie da się pilnować tempa na tak krótkim odcinku. Najważniejsze jest wykonywanie szybkich odcinków w sposób poprawny technicznie, często nawet ze zbyt obszerną pracą członków, próbując generować moc z bioder. Ma być na zmianę szybko (ale nie za szybko), a potem pełen odpoczynek.

NIEDZIELA

Początkujący, średnio zaawansowani: To ma być bieg, w którym ze względu na czas trwania nie będziesz się czuć komfortowo, ale nie przekraczaj podanej górnej granicy, póki nie poczujesz, że jest dla Ciebie komfortowa. Nie powtarzaj go częściej niż raz w tygodniu.

Okresowo weryfikuj swój poziom sportowy (test Coopera, start kontrolny) żeby określić tempo treningów i przejść do treningu dla wyższego poziomu zaawansowania.