



Kraków

*Move your mind
with ASICS
20.10.2024*





PLAN PRZYGOTWAŁA REDAKCJA:



PÓŁMARATON PLAN NA 90 MINUT

DLA OSÓB ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

OPRACOWAŁ:
Mariusz Giżyński

WSTĘP DO PLANU TRENINGOWEGO

Półmaraton to wyzwanie, które wymaga odpowiedniego przygotowania. Bieg na dystansie 21,0975 km nie jest czymś, co można zrealizować bez solidnej bazy treningowej.

Zanim jednak rozpoczniesz, ważne jest, abyś miał już pewne doświadczenie biegowe. Warunkiem wstępnym do podjęcia treningów półmaratońskich jest zdolność do ciągłego truchtania przez co najmniej 10 km lub 60 minut. Jeśli nie jesteś jeszcze na tym etapie, warto najpierw skupić się na krótszych dystansach i mniejszych celach, aby stopniowo rozwijać swoje umiejętności.

Niniejszy plan zakłada przygotowania przez okres 10 tygodni. W zależności od Twojego aktualnego poziomu wytrenowania, możesz rozpocząć treningi w dowolnym momencie planu. Jeśli jesteś w stanie komfortowo przebiec 10-14km, nie musisz zaczynać od samego początku, ale dobierz tydzień odpowiedni do swojego poziomu. Kluczowa w tym procesie będzie systematyczność- opuszczone treningi mogą wpłynąć na Twoje przygotowania, jednak plan jest na tyle elastyczny, że nawet krótkie przerwy nie powinny być problemem.

Każda jednostka treningowa składa się z kilku istotnych elementów: rozgrzewki, części głównej, schłodzenia i rozciągania. Prawidłowo wykonana rozgrzewka to podstawa efektywnego treningu, a odpowiednie schłodzenie i rozciąganie po biegach pozwolą na szybszą regenerację i uniknięcie kontuzji.

Celem tego planu jest przygotowanie Cię do półmaratonu w jak najlepszej formie, z pełnym uwzględnieniem Twojego indywidualnego poziomu sprawności. Przestrzegając zasad treningowych, z pewnością osiągniesz sukces na mecie.

Wstęp

Plan jest dostosowany do szybkościowego typu biegacza.

a a a a
a

Szybkościowiec – biegacz mający mniejsze doświadczenie na dłuższych dystansach, startujący raczej na 5-10 km, gdzie czasy wynoszą około 20 minut na 5 km i poniżej 42 minut na 10 km. Posiada przynajmniej rok doświadczenia treningowego.



Plan treningowy opracowany przez trenera Mariusza Giżyńskiego został wielokrotnie przetestowany.

Wierzymy, że z taką pomocą sięgniesz po wymarzony wynik!

Przydatne linki i wskazówki treningowe: akademia biegania

BEZPŁATNA
AKADEMIA BIEGANIA:

[akademia biegania](#)



Przed treningiem: Rozgrzewka

Poprawna rozgrzewka. Jakie ćwiczenia wykonywać przed biegiem?

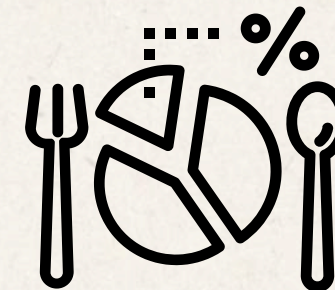
 [SPRAWDŹ](#)



Po treningu: Rozciąganie i regeneracja

Mówi się, że to co najbardziej odróżnia wyczynowego biegacza od ambitnego amatora to skuteczność regeneracji.

 [SPRAWDŹ](#)



Odżywianie:

Jak jeść przed treningiem by czerpać z niego same korzyści

 [SPRAWDŹ](#)


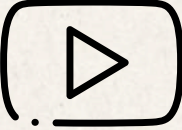


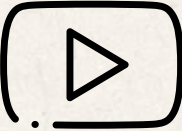


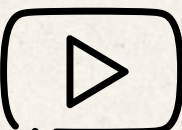



Podcasty o bieganiu

Stworzyliśmy najpopularniejszy w Polsce podcast o bieganii. Posłuchaj merytorycznych dyskusji, porad treningowych oraz zainspiruj się historiami sportowców.

 [SPRAWDŹ](#)



	PONIEDZIAŁEK Odpoczynek	WTOREK Trening	ŚRODA Trening uzupełniający	CZWARTEK Trening	PIĄTEK Odpoczynek	SOBOTA Trening	NIEDZIELA Trening
TYDZIEŃ 1	<p>1:30 w półmaratonie to granica osiągalna nie dla każdego, ale Ty możesz to zrobić. Wymaga to dyscypliny i konsekwencji – razem damy radę! 🙌</p> <p>Wybierz się do sauny, na wodne masaże lub umów z fizjoterapeutą na masaż sportowy. Możesz też zrobić samodzielnie rolowanie ze skupieniem na mięśnie nóg i pleców. Niech to będzie godzina dla twojej regeneracji.</p>	<p>11</p> <p>1 1g1 11 1f cS f dS1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1eS1 1eS1 1 1</p> <p>11 1 1 1</p> <p>1eS1 1eS1 11 1 1</p> <p>1 1eS1 1 1eS1 1 1</p> <p>c</p> <p>1 1 11</p> <p>1i eS11 1 11</p> <p>11 1 1</p>	<p>K</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>K</p> <p>1 1c1 11 1f cS f dS1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>11 1 11 11 11</p> <p>1 1 11 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1eS1</p> <p>1 1 1eS1</p>	<p>1 1 1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1e1 11 1f cS f dS1</p> <p>1ef1 1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>ae1 1 1</p> <p>1f cS f dS1</p> <p>1eS f 1 1 1 1</p> 
TYDZIEŃ 2	<p>11 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 11 1</p> <p>1 1 1 1e11 1</p> <p>1 1 1 1c d1</p>	<p>K K</p> <p>1 1d1 11 1f cS f dS</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1e1 1f 1 1e1 1 11</p> <p>1e1 1 1 1d1 1 1</p> <p>1 1 1eS1 1</p>	<p>K</p> <p>1eS gS1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1 1c1 11 1f cS f dS1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1i 11 1 11 11</p> <p>1 1 11 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1eS1</p> <p>1 1 1eS1</p>	<p>Odpoczynek:</p> <p>Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1e1 11 1f cS f dS1</p> <p>1ef1 1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>af 1 1 1</p> <p>1f cS f dS1</p> <p>1eS f 1 1 1 1</p> 
TYDZIEŃ 3	<p>1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 11</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p>	<p>1 1f 1 11 1f cS f dS</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1eS1 1eS1 11 11</p> <p>1 1eS1 1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1eS1 1</p> <p>1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1eS gS1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p>	<p>1 1g1 11 1f cS f dS1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1eS1 1eS1 1 1</p> <p>11 1 1 1</p> <p>1eS1 1eS1 11 1 1</p> <p>1 1eS1 1 1eS1 1 1</p> <p>c</p> <p>1 1 11</p> <p>1i eS11 1 11</p> <p>11 1 1</p>	<p>Odpoczynek:</p> <p>Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1e1 11 1f cS f dS1</p> <p>1ef1 1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>ai 1 1 1</p> <p>1f cS f dS1</p> <p>1eS f 1 1 1 1</p> 



	PONIEDZIAŁEK Odpoczynek	WTOREK Trening	ŚRODA Trening uzupełniający	CZWARTEK Trening	PIĄTEK Odpoczynek	SOBOTA Trening	NIEDZIELA Trening
TYDZIEŃ 4	1 1	K K 11 1 1e1 1 1 1g cT g dT1 1 1 1 1 1 1ac1 1c1 1 11 1j aT 1c1 1 1 1aT1 1	K Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility	K 1 1d1 1 1 1g cT g dT1 1 1 1 1 1 1aT1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1e dT1 1 1 1aT1	Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	K KK 1 1h1 1 1 1g cT g dT1 1eg1 1 1 	K cc1 1 1 1g cT g dT1 1aT eg1 1 1 1 1 1
TYDZIEŃ 5	1 1	K 1 1g1 1 1 1g cT g dT 1 1 1 1 1 1aT1 1cTT1 1 1 1 1 1 1aT1 1	K 1eT hT1 1 1 1 1 1 1 1	K 1 1h1 1 1 1g cT g dT1 1 1 1 1 1 1aT1 1aT1 1 1j 1 1 1 1aT1 1aT1 1 1 1 1 1 1aT1 1 1aT1 1 1 c 1 1 1 1 1 1j aT1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	K KK 1 1h1 1 1 1g cT g dT1 1eg1 1 1 	K ah1 1 1 1 1 1g cT1 1aT eg1 1 1 1 1 1
TYDZIEŃ 6	1 1	K 1 1d1 1 1 1g cT g dT 1 1 1 1 1 1c1 1aT1 1 1 1h1 1c1 1 1e Th eTj 1 1 1 1e1 1 1aT1 1 1 1c1 1 1 1 1 1 c1 1 1 1 1	K 1eT hT1 1 1 1 1 1 1 1	K 1 1e1 1 1 1g cT g dT 1 1aT eg1 1 1 1 1 1 	Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	K KK 1 1h1 1 1 1g cT g dT1 1eg1 1 1 	K cg1 1 1 1 1 1g cT1 1aT eg1 1 1 1 1 1

	PONIEDZIAŁEK Odpoczynek	WTOREK Trening	ŚRODA Trening uzupełniający	CZWARTEK Trening	PIĄTEK Odpoczynek	SOBOTA Trening	NIEDZIELA Trening
TYDZIEŃ 7	<p>Postaraj się znaleźć biegowego kompana, a najlepiej grupę. Najlepsi biegacze na świecie trenują w dużych teamach. Pozwala to na wykonanie jakościowej pracy, wysiłek przychodzi łatwiej, a z motywacją nie ma już najmniejszego problemu.</p>	<p>Podbiegi:</p> <p>Lekki bieg 5 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 x 300 m podbieg o średnim nachyleniu*</p> <p>+ wyciszenie 10 minut trucht</p> <p>*Podpowiedź: podbiegi biegamy z prędkością minimalnie mniejszą niż przebieżki, intensywność 8/10. Powrót w lekkim truchcie</p>	<p>Ćwiczenia uzupełniające:</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>Szybkie wybieganie:</p> <p>Lekki bieg 3 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 km bieg w tempie w połowie zakładanego tempa na półmaraton a tempem klasycznych lekkich biegów. Na początek nie szybciej niż 4:30 min/km</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p>	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>Lekki bieg + sprawność:</p> <p>Lekki bieg 8 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> 	<p>Długi bieg:</p> <p>18 km biegu ciągłego tempo około 5:20 min/km</p> <p>+ 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> 
TYDZIEŃ 8	<p>Przemyśl wykonanie badań wydolnościowych, które pozwalają zoptymalizować trening. Jeśli biegasz z pulsometrem dostaniesz dokładne wytyczne z jaką częstotnością skurczów serca biegać każdy poszczególny trening jak luźne biegi, długie biegi, czy szybkie wybiegania, a nawet treningi specjalistyczne.</p>	<p>Wytrzymałość specjalna:</p> <p>Lekki bieg 3 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 2 x 100 m przebieżki</p> <p>+ 4 x 3 km tempo 4:08-4:10 min/km z przerwą 5 minut*</p> <p>+ wyciszenie 10 minut trucht</p> <p>*(pierwsze 2 minuty przerwy w marszu, 3 minuty kolejne w truchcie)</p>	<p>Ćwiczenia uzupełniające:</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>Przebieżki:</p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u> + 10 x 100 m przebieżek* + 8 min swobodny trucht</p> <p>*Podpowiedź: 10 x 100 m - przy czym jedna seria to 100 m bieg, 100 m spacer, łącznie 2km</p> <p>Przebieżki, czyli biegi z intensywnością około 8/10 - żywo, ale z zachowaniem swobody i właściwej techniki biegu</p>	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>Krótki bieg + sprawność:</p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> 	<p>Długi bieg:</p> <p>25 km biegu ciągłego tempo 5:20-5:30 min/km + 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> 
TYDZIEŃ 9	<p>Zaczynamy tapering, zwany też wyostreniem. Jest to czas, kiedy biegamy mniej ilościowo i lżej jeśli chodzi o intensywność. Organizm w tym czasie zregeneruje się po zadanej mu przez ostatnie tygodni pracy. Nadbuduje się z nadwyżką, „złapie” świeżość, żeby już za 2 tygodnie być w optymalnej formie!</p> <p>Dzisiaj też poświęć czas na odnowę biologiczną.</p>	<p>Wytrzymałość specjalna:</p> <p>Lekki bieg 3 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 2 x 100 m przebieżki</p> <p>+ 8 x 1 km tempo około 4:05 min/km z przerwą 3 minuty*</p> <p>+ wyciszenie 10 minut trucht</p> <p>*(pierwsze 2 minuty przerwy w marszu, 1 minuta w truchcie)</p>	<p>Ćwiczenia uzupełniające:</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>Lekki bieg:</p> <p>Lekki bieg 12 km w tempie około 5:20 min/km + 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> 	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>Przebieżki:</p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie około 5:20 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u> + 8 x 100 m przebieżek* + 8 min swobodny trucht</p> <p>*Podpowiedź: 8 x 100 m - przy czym jedna seria to 100 m bieg, 100 m spacer, łącznie 1,6km</p> <p>Przebieżki, czyli biegi z intensywnością około 8/10 - żywo, ale z zachowaniem swobody i właściwej techniki biegu</p> 	<p>Długi spacer:</p> <p>Wybierz się na długi, relaksujący spacer, który będzie trwał tyle samo, co zaplanowany start w półmaratonie, czyli 90 minut</p>



PONIEDZIAŁEK

Odpoczynek

WTOREK

Trening

ŚRODA

Odpoczynek

CZWARTEK

Trening

PIĄTEK

Odpoczynek

SOBOTA

Trening

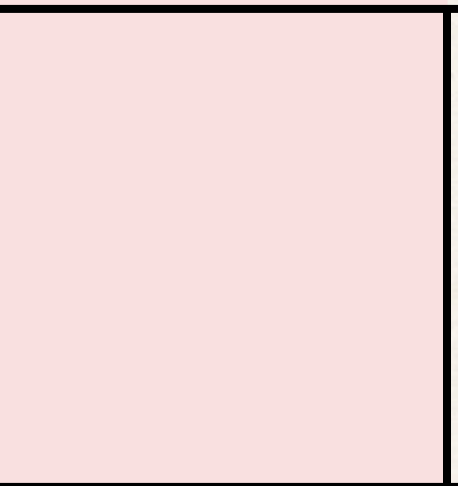
NIEDZIELA

Trening

TYDZIEŃ 10

1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1

B 11
1 1g1 1 1 1 i ea i ga
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1



1 1 1 1 1 1 1 i ea i ga1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1

Odpoczynek:
Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!



B
1 1h1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1 1 1 1

B B B B B B
B B B B B B
B B B B B B
B B B B B B