



# *Kraków*

*Move your mind  
with ASICS  
20.10.2024*





PLAN PRZYGOTWAŁA REDAKCJA:



# PÓŁMARATON PLAN NA 90 MINUT

**DLA OSÓB ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH**

**WYTRZYMAŁOŚCIOWIEC**

**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 wytrzymałościowego typu biegacza.

**a a a a**  
**a**

Wytrzymały biegacz – maratończyk, biegacz górski lub ultras – dobrze „wybiegany”, choć bez wyśrubowanych wyników na krótszych dystansach. Jest także aktywny w innych dyscyplinach wytrzymałościowych i wytrzymałościowo-siłowych.



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?

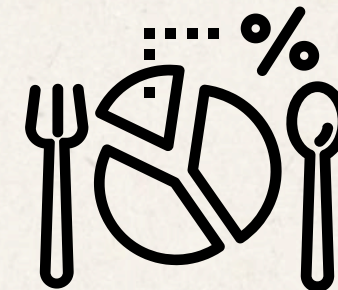
 [SPRAWDŹ](#)



## 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


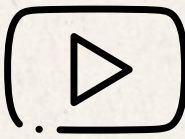


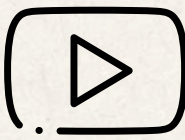




 [SPRAWDŹ](#)













## Podcasty o bieganiu

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

 [SPRAWDŹ](#)

	<b>PONIEDZIAŁEK</b> Odpoczynek	<b>WTOREK</b> Trening	<b>ŚRODA</b> Trening uzupełniający	<b>CZWARTEK</b> Trening	<b>PIĄTEK</b> Odpoczynek	<b>SOBOTA</b> Trening	<b>NIEDZIELA</b> Trening
<b>TYDZIEŃ 1</b>	<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 1i1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>K</p> <p>1 1d1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p> <p></p>	<p>K KK</p> <p>1 1g1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1gh1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>	<p>K</p> <p>1h1 1 1 1</p> <p>1h dZ h eZ1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>
<b>TYDZIEŃ 2</b>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>K K</p> <p>1 1e1 11 1h dZ h eZ</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1e1 1h1 1d 1 11 1k1 Z</p> <p>1d 1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1gZ i Z1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1 1d1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Odpoczynek:</p> <p>Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> <p></p>	<p>K KK</p> <p>1 1g1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1gh1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>	<p>K</p> <p>1k1 1 1 1</p> <p>1h dZ h eZ1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>
<b>TYDZIEŃ 3</b>	<p>Dieta biegacza powinna być lekkostrawna, zawierająca dużo węglowodanów, a więc makarony, kasze: jak kasza jaglana, gryczana, kus-kus, ryż, czy ziemniaki, wiele warzyw w formie surowej i gotowanej, a także lekkostrawne, dobrze przyswajalne białko. Znakomicie sprawdza się dieta typu śródziemnomorskiego.</p>	<p>1 1h1 11 1h dZ h eZ</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1dZ1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1gZ i Z1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>1 1i1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p> <p></p>	<p>K KK</p> <p>1 1g1 11 1h dZ h eZ1</p> <p>1gh1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>	<p>K</p> <p>dZ1 1 1 1</p> <p>1h dZ h eZ1</p> <p>1k1 1 1 1 1 1 1 1</p> <p></p>

	<b>PONIEDZIAŁEK</b> Odpoczynek	<b>WTOREK</b> Trening	<b>ŚRODA</b> Trening uzupełniający	<b>CZWARTEK</b> Trening	<b>PIĄTEK</b> Odpoczynek	<b>SOBOTA</b> Trening	<b>NIEDZIELA</b> Trening
<b>TYDZIEŃ 4</b>	<p>Ćwiczenia siłowe to nie tylko wzmocnienie kroku biegowego, to zabezpieczenie układu ruchu przed przeciążeniami. Połączenie ćwiczeń aerobowych z ćwiczeniami z obciążeniem, nawet tylko swojego ciała przynosi harmonijny rozwój i długowieczność w bieganiu. Ćwicz regularnie, raz w tygodniu, a w okresach bez startów nawet 2 razy.</p>	<p>K K 11</p> <p>1 1i1 11 1j gb j hb1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1d1 1g1 1 11 1mcb</p> <p>1g1 1 1</p> <p>1 1db1 1</p>	<p>K</p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p>	<p>K</p> <p>1 1i1 11 1j gb j hb1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1d1 1 11 11 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1i hb1</p> <p>1 1 1db1</p>	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1k1 11 1j gb j hb1</p> <p>1j1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>gj 1 1 1</p> <p>1j gb j hb1</p> <p>1db d 1 1 1</p> 
<b>TYDZIEŃ 5</b>	<p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 11 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 1</p> <p>1 1 1 1 1 1 1</p> <p>11 1</p>	<p>K</p> <p>1 1j1 11 1j gb j hb</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1db1 1gbb1 1 11 1</p> <p>1 1db1 1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1 1 1mcb 1 1</p> <p>1 1</p>	<p>K</p> <p>1i b kb1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1 1k1 11 1j gb j hb1</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1db1 1dbb1 1</p> <p>1i1 1 1</p> <p>1db1 1dbb1 11 1 1</p> <p>1 1dbb1 1 1dbb1 1 1</p> <p>1g</p> <p>1 1 1 1 1 1</p> <p>1mcb11 1 11</p> <p>11 1 1</p>	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1k1 11 1j gb j hb1</p> <p>1j1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>dn1 1 1</p> <p>1 1j gb1</p> <p>1db d 1 1 1</p> 
<b>TYDZIEŃ 6</b>	<p>Czas na prawdziwe bieganie! Jesteś już gotów wykonać trening specjalny. Pobiegniesz szybciej niż zakładane tempo startowe (to wynosi 4:14/km) na długich odcinkach. Ten trening najlepiej przygotowuje do trudów biegów wytrzymałościowych w szybkim tempie, jednak wymaga odpowiedniego przygotowania.</p>	<p>K</p> <p>1 1i1 11 1j gb j hb</p> <p>1 1 1 1</p> <p>1g1 1dbb1 11 1</p> <p>1k1 1g1 1 1i bk i bmf 1</p> <p>1 11 11 1</p> <p>1 1db1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1i b kb1 1 1</p> <p>1 1 1 1 1</p>	<p>K</p> <p>1 1d1 11 1j gb j hb</p> <p>1 1</p> <p>1db d 1 1 1</p> 	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> 	<p>K KK</p> <p>1 1k1 11 1j gb j hb1</p> <p>1j1 1 1</p> 	<p>K</p> <p>gj 1 1 1</p> <p>1 1j gb1</p> <p>1db d 1 1 1</p> 



	<b>PONIEDZIAŁEK</b> Odpoczynek	<b>WTOREK</b> Trening	<b>ŚRODA</b> Trening uzupełniający	<b>CZWARTEK</b> Trening	<b>PIĄTEK</b> Odpoczynek	<b>SOBOTA</b> Trening	<b>NIEDZIELA</b> Trening
<b>TYDZIEŃ 7</b>	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.	11 1 1e1 1 1 1e bP e cP 1 1 1 1ZP1 1cPP1 1 1 1 1 1 1ZP1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 h ZP1 1 1 1	L Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility	L 1 1c1 1 1 1e bP e cP1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1d cP1 1 1 1ZP1	<b>Odpoczynek:</b> Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	L LL 1 1h1 1 1 1e bP e cP1 1de1 1 1 	L Z11 1 1 1 1e bP1 1ZP Z1 1 1 1 
<b>TYDZIEŃ 8</b>	Przemyśl wykonanie badań wydolnościowych, które pozwalają zoptymalizować trening. Jeśli biegasz z pulsometrem dostaniesz dokładne wytyczne z jaką częstością skurczów serca biegać każdy poszczególny trening jak luźne biegi, długie biegi, czy szybkie wybiegania, a nawet treningi specjalistyczne.	L L 1 1c1 1 1 1e bP e cP 1 1 1 1b1 1ZP1 1 1 1d1 1c1 1 1d Ph d ZP1 1 1 1e1 1 1 1 1 1ZP1 1 1	L 1dP f P1 1 1 1 1 1 1 1	L 1 1f1 1 1 1e bP e cP1 1 1 1 1 1 1ZP1 1ZP1 1 1h1 1 1 1ZP1 1ZP1 1 1 1 1 1b 1 1 1 1 1h ZP1 1 1 1 1 1 1 1	<b>Odpoczynek:</b> Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	<b>Lekki bieg + sprawność:</b> Lekki bieg 8 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych 	L be1 1 1 1e bP e cP1 1ZP Z1 1 1 1 
<b>TYDZIEŃ 9</b>	1 1b 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	L 1 1c1 1 1 1e bP e cP 1 1 1 1b1 1ZP1 1 1 1h1 1 1 1d Pe1 1 1 1c1 1 1 1 1 1ZP1 1 1	L 1dP f P1 1 1 1 1 1 1 1	L 1 1Z1 1 1 1 1 e bP1 1 1ZP Z1 1 1 1 	<b>Odpoczynek:</b> Przygotowaliśmy wiele ciekawych i edukacyjnych podcastów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! 	L 1 1f1 1 1 1 1 e bP1 1 1 1 1 1 1 1h1 1ZP1 1 1h1 1 1 1 1ZP1 1 1ZP1 1 1 1Zf 1 1 1 1 1 1h ZP1 1 1 1 1 1 1 1	L 1 P





**PONIEDZIAŁEK**  
Odpoczynek

**WTOREK**  
Trening

**ŚRODA**  
Odpoczynek

**CZWARTEK**  
Trening

**PIĄTEK**  
Odpoczynek

**SOBOTA**  
Trening

**NIEDZIELA**  
Trening

TYDZIEŃ 10

Półmaraton zaczyna się za tydzień, jednak już teraz nie myśl o tym, że to odbędzie się zaraz, a wręcz przeciwnie. Wyobrażaj sobie, że to jeszcze wiele czasu. Taki zabieg psychologiczny zredukuje niepotrzebny stres. Co miało być wytrenowane, to już zrobione, więc skup się na odpoczynku, dobrym jedzeniu i śnie. Nawet jeżeli nie udało się zrobić 100% treningu, wejdź w tryb wojownika – nadrobisz walką na dystansie! Powodzenia!

B 11

1 1j1 11 1id1jd

11 1

1o1 1 11 11

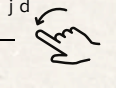
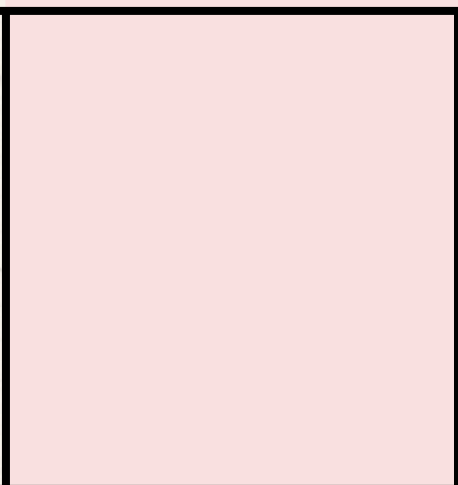
1 1 1 1

1 1 1 1 1

1 1 1 1 1 1

kjd k kd1

1 1 1gd1

1 1m1 11 1id1jd1

1gd1 1gd1 1

1o1 1 1

1gd1 1gd1 11 1 1


1 1gd1 1 1gd1 1 1

1


1 1 11

1o gd11 1 11

11 1 1



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




B

1 1k1 11 1

1 1

11 1gd1 1

1 1 11 1



B B B B B B

B B B B

B B B B B

B