



# *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.

## **Kim jest biegacz zwany szybkościowcem?**

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?

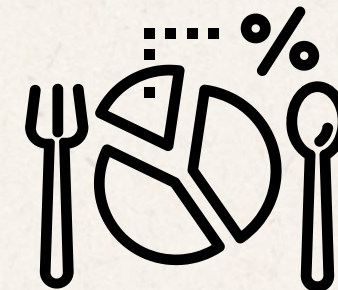
[SPRAWDŹ](#)



## 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 biegnięciu. Posłuchaj merytorycznych dyskusji, porad treningowych oraz zainspiruj się historiami sportowców.

[SPRAWDŹ](#)



|                  | <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Odpoczynek  | <b>WTOREK</b><br>Trening  | <b>ŚRODA</b><br>Trening uzupełniający   | <b>CZWARTEK</b><br>Trening  | <b>PIĄTEK</b><br>Odpoczynek  | <b>SOBOTA</b><br>Trening   | <b>NIEDZIELA</b><br>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><b>Przebieżki:</b></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><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Szybkie wybieganie:</b></p> <p>Lekki bieg 2 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 8 km bieg w tempie w połowie zakładanego tempa na półmaraton a tempem klasycznych lekkich biegów. Na początek nie szybciej niż 4:40 min/km</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p>  | <p><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 4 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>12 km biegu ciągłego tempo 5:20-5:30 min/km + 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> |
| <b>TYDZIEŃ 2</b> | <p>Pamiętaj o nawodnieniu. Możesz zrobić test, ile tracisz wody w czasie treningu. Sprawdź masę ciała przed i po bieganu. Różnicę pomnóż przez 1,2 i wypij tyle płynów w ciągu najbliższych 2-3 godzin.</p>  | <p><b>Zabawa biegowa (fartlek):</b></p> <p>Lekki bieg 3 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 4 x ( 5 x 1 min biegu z intensywnością 8/10 na 1 min w marszu), 3 min przerwy pomiędzy seriami</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p>  | <p><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Szybkie wybieganie:</b></p> <p>Lekki bieg 2 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 8 km bieg w tempie w połowie zakładanego tempa na półmaraton a tempem klasycznych lekkich biegów. Na początek nie szybciej niż 4:40 min/km</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p>  | <p><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 4 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>15 km biegu ciągłego tempo 5:20-5:30 min/km + 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></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><b>Podbiegi:</b></p> <p>Lekki bieg 5 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 x 200 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><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Przebieżki:</b></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><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 4 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>18 km biegu ciągłego tempo 5:20-5:30 min/km + 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> |



|                  | <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Odpoczynek   | <b>WTOREK</b><br>Trening   | <b>ŚRODA</b><br>Trening uzupełniający   | <b>CZWARTEK</b><br>Trening  | <b>PIĄTEK</b><br>Odpoczynek   | <b>SOBOTA</b><br>Trening   | <b>NIEDZIELA</b><br>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><b>Zabawa biegowa (fartlek):</b></p> <p>Lekki bieg 4 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 12 x 2 minuty biegu z intensywnością 8/10 na 2 minuty marszu</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p>   | <p><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Szybkie wybieganie:</b></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><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziecie coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>22 km biegu ciągłego tempo 5:20-5:30 min/km</p> <p>+ <u>10-15 min ćwiczeń rozciągających</u></p>  |
| <b>TYDZIEŃ 5</b> | <p>Biegi pod górkę wzmacniają układ ruchu, szczególnie staw skokowy. Poprawiamy tym samym sprężystość kroku i technikę biegu. Ćwiczenia tzw. siły biegowej przyczyniają się do naturalnego wydłużenia kroku biegowego z zachowaniem najważniejszego – odpowiedniego postawienia stopy na przodostopiu, pod linią tułowia, co pozwala wykorzystać uzyskany pęd, bez hamowania ruchu i strat energii.</p> | <p><b>Podbiegi:</b></p> <p>Lekki bieg 5 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 x 200 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><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Przebieżki:</b></p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 x 100 m przebieżek*</p> <p>+ 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><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziecie coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>16 km biegu ciągłego tempo około 5:20 min/km</p> <p>+ <u>10-15 min ćwiczeń rozciągających</u></p> |
| <b>TYDZIEŃ 6</b> | <p>Czas na prawdziwe bieganie!</p> <p>Jesteś już gotów wykonać trening specjalny. Pobiegniesz szybciej niż zakładane tempo startowe (to wynosi 4:14/km) na długich odcinkach.</p> <p>Ten trening najlepiej przygotowuje do trudów biegów wytrzymałościowych w szybkim tempie, jednak wymaga odpowiedniego przygotowania.</p>  | <p><b>Wytrzymałość specjalna:</b></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>+ 6 x 2 km tempo 4:06-4:08 min/km z przerwą 4 minuty*</p> <p>+ wyciszenie 10 minut trucht</p> <p>*(pierwsze 2 minuty przerwy w marszu, 2 minuty kolejne w truchcie)</p>  | <p><b>Ćwiczenia uzupełniające:</b></p> <p>Zrób 40-60 minut aktywności uzupełniającej bieganie: rower, basen, joga, mobility</p> | <p><b>Lekki bieg:</b></p> <p>Lekki bieg 14 km w tempie 5:20-5:30 min/km</p> <p>+ 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p>  | <p><b>Odpoczynek:</b></p> <p>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziecie coś dla siebie!</p> | <p><b>Krótki bieg + sprawność:</b></p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + 45 minut ćwiczeń sprawnościowych</p> | <p><b>Długi bieg:</b></p> <p>25 km biegu ciągłego tempo około 5:20 min/km</p> <p>+ 10-15 min <u>ćwiczeń rozciągających</u></p> |



|                  | <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Odpoczynek   | <b>WTOREK</b><br>Trening  | <b>ŚRODA</b><br>Trening<br>uzupełniający   | <b>CZWARTEK</b><br>Trening   | <b>PIĄTEK</b><br>Odpoczynek   | <b>SOBOTA</b><br>Trening  | <b>NIEDZIELA</b><br>Trening   |
|------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>TYDZIEŃ 7</b> | <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><b>Odpoczynek:</b><br/>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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>  |
| <b>TYDZIEŃ 8</b> | <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><b>Odpoczynek:</b><br/>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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>        |
| <b>TYDZIEŃ 9</b> | <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><b>Odpoczynek:</b><br/>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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>   |



|                   | <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Odpoczynek  | <b>WTOREK</b><br>Trening  | <b>ŚRODA</b><br>Odpoczynek | <b>CZWARTEK</b><br>Trening   | <b>PIĄTEK</b><br>Odpoczynek  | <b>SOBOTA</b><br>Trening   | <b>NIEDZIELA</b><br>Trening   |
|-------------------|--|---|----------------------------|--|--|--|---|
| <b>TYDZIEŃ 10</b> | <p>Półmaraton zaczyna się za tydzień, jednak już teraz nie myśl o tym, że to odbędzie się zaraz, a wręcz przeciwnie. Wyobraź 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.</p> <p>Nawet jeżeli nie udało się zrobić 100% treningu, wejdź w tryb wojownika – nadrobisz walką na dystansie! Powodzenia!</p> | <p><b>Szybkie wybieganie:</b></p> <p>Lekki bieg 3 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 8 km bieg w tempie w połowie zakładanego tempa na półmaraton a tempem klasycznych lekkich biegów. Na początek nie szybciej niż 4:30-4:40 min/km</p> <p>+ wyciszenie trucht 10 minut</p> |                            | <p><b>Przebieżki:</b></p> <p>Lekki bieg 6 km w tempie 5:20-5:30 min/km + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 10 x 100 m przebieżek*<br/>+ 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><b>Odpoczynek:</b><br/>Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. Na pewno znajdziecie coś dla siebie!</p>  | <p><b>Rozruch biegowy:</b></p> <p>Lekki bieg 4 km w tempie bardzo swobodnym + <u>ćwiczenia dogrzewające</u></p> <p>+ 5 x 100 m przebieżki</p> <p>+ wyciszenie trucht 5 minut</p> | <p><b>START:</b></p> <p><b>Wielki dzień! Niech to będzie święto i nagroda za intensywny czas przygotowań!</b></p> <p><b>Będę w Krakowie za metą- przybijmy więc piątkę!</b></p> |