



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?

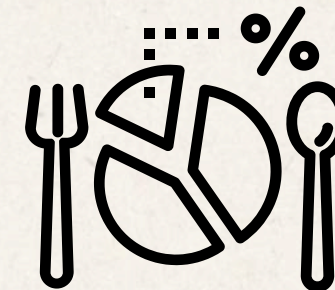
 [SPRAWDŹ](#)



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


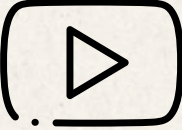






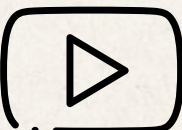

 [SPRAWDŹ](#)



Podcasty o bieganiu

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

 [SPRAWDŹ](#)

	PONIEDZIAŁEK Odpoczynek	WTOREK Trening	ŚRODA Trening uzupełniający	CZWARTEK Trening	PIĄTEK Odpoczynek	SOBOTA Trening	NIEDZIELA Trening
TYDZIEŃ 4	<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: Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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> 
TYDZIEŃ 5	<p>1 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>1 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 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 1</p> <p>1mcb11 1 1 1</p> <p>11 1 1</p>	<p>Odpoczynek: Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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> 
TYDZIEŃ 6	<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 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: Przygotowaliśy wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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> 



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

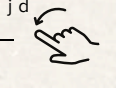
1 1 1 1 1

1 1 1 1 1 1

1 1 1 1 1 1

kjd k kd1

1 1 1gd1



1 1m 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:
Przygotowaliście wiele ciekawych i edukacyjnych podcałów. 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

B B B B B B

B B B B

B B B B B

B