

new balance
run club



NEW BALANCE BIEG NA 5KM

PLAN TRENINGOWY
PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH NEW BALANCE RUN CLUB

OPRACOWAŁ

Dariusz Korzeniowski

WSTĘP DO PLANU TRENINGOWEGO



Chcesz pobiec szybkie 5 km albo solidnie przygotować się do półmaratonu, ale jednocześnie cenisz trening w grupie i dobrą atmosferę? Ten plan powstał właśnie po to, aby połączyć indywidualny rozwój biegowy z regularnymi treningami zespołowymi New Balance Run Club.

Plan treningowy powstał jako uzupełnienie wspólnych jednostek biegowych i wsparcie w przygotowaniach startowych. Jednocześnie jest to uniwersalna rozpiska, z której może skorzystać każdy biegacz – niezależnie od tego, czy trenuje z NBRC, czy realizuje plan indywidualnie.

Treningi są rozpisane w sposób przystępny i elastyczny. Jeśli opuścisz jeden lub dwa dni – nic straconego. Kluczowe jest jednak, aby utrzymać regularność i nie rezygnować z całego procesu po jednej nieudanej próbie.

Celem tego programu jest nie tylko przygotowanie do pokonania dystansu, ale także zbudowanie fundamentu pod długofalową aktywność fizyczną. Jeśli potraktujesz te 10 tygodni jako inwestycję w zdrowie i dobre samopoczucie – z dużym prawdopodobieństwem bieganie zostanie z Tobą na dłużej.

Słownik:



RB - Rozgrzewka biegowa

Zawiera:

- 1. 1200m truchtu = 3 okrążenia stadionu Lekkoatletycznego

SPR - Sprawność:

Zawiera:

- 1. Technika Biegowa - Skipy w seriach 2 x 30m (każdy rodzaj A, B, C, D)
- 2. Wyskoki i wieloskoki dynamiczne
- 3. Mobilność biegacza (wszelkie skłony)
- 4. Siła biegowa (wypadki w marszu 2 x 30m)

SB - Schłodzenie biegowe

Zawiera:

- 1. 1200m truchtu = 3 okrążenia stadionu LA
- 2. Rozciąganie statyczne - elementy jogi

ZB - Zabawa biegowa

BPG - Bieg pod górę (podbiegi)

BC1 - Bieg ciągły w pierwszym zakresie (tempo konwersacyjne)

WT - Wytrzymałość tempowa

Easy Run - swobodny trucht

Steady Run - bieg pomiędzy BC1 a BC2 (między pierwszym, a drugim zakresem)

R - Rytm (krótkie odcinki wykonane żwawo i dynamicznie z prawidłową techniką, nie są to sprinty)

Cross Run - Bieg w terenie (ścieżki nieutwardzone)

	DLA CHĘTNYCH	NBRC		NBRC		DLA CHĘTNYCH	NBRC
	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
12-18.01	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 150m/150m SB	WOLNE	RB ZB 8 x 200m/200m SB	WOLNE	RB Easy run 10 km + SPR SB	RB BC1 12 km + SPR SB
19-25.01	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	WOLNE	RB WT 3 x (400m/200m + 300m/200m + 200m/200m + 100m/100m) / 300m SB	WOLNE	RB BC1 3 km + WT (3 km, p. 3 min. + 2 km, p. 3 min. + 1 km, p. 3 min.) SB.	RB BC1 12 km + SPR SB
26.01-1.02	RB BC1 6 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	WOLNE	RB ZB 8 x 300m/200m	WOLNE	RB BC1 3 km + WT 5 x 1 km, p. 3 min.	WOLNE lub RB BC1 12 km + SPR SB
2-8.02	RB BC1 7 km SB	RB BPG 10 x 150m/150m + R 6 x 100m/100m SB	WOLNE	RB WT 3 x (400m/200m + 200m/200m + 100m/100m) / 200m SB	WOLNE	RB Cross Run 14 km SB	RB BC1 15km + SPR SB
9-15.02	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC1 10 km SB	RB WT 2 x (400m/200m + 300m/200m +200m/200m + 300m/200m +400m/200m) /200m SB	WOLNE	RB BNP 2 x 5 km, p. 4 min. truchtu SB	RB BC1 15 km + SPR SB

JEST TO MAKSYMALNY ZAKRES TRENINGOWY, KTÓRY UWZGLĘDNIĄ TRENINGI INDYWIDUALNE ORAZ GRUPOWE.

MINIMALNY ZAKRES DLA OSÓB DYSPONUJĄCYCH 3 TRENINGAMI W TYGODNIU TO **WT + CZW. + ND**

	DLA CHĘTNYCH	NBRC	DLA CHĘTNYCH	NBRC		DLA CHĘTNYCH	NBRC
	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
16-22.02	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB Easy Run 8 km SB	RB ZB 20 x 100m/100m SB	WOLNE	RB Steady Run 14 km SB	RB BC1 15 km + SPR SB
23.02-1.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC1 10 km SB	RB WT 3 x 400m/200m + 3 x 300m/200m + 2 x 200m/200m SB	WOLNE	RB BNP 2 x 5 km, p. 4 min. truchtu SB	RB BC1 15 km + SPR SB
2-8.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB Easy Run 8 km SB	RB WT 2 x 600m/200m + 3 x 400m/200m + 3 x 300m/200m + 2 x 200m/200m SB	WOLNE	RB Steady Run 8 km SB	RB BC1 15 km + SPR SB
9-15.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 10 x 100m/100m SB	RB Easy Run 14 km SB	RB WT 10 x 200m/100m + 4 x 100m/100m SB	WOLNE	RB Cross Run 12 km SB	RB BC1 15 km + SPR SB
16-22.03	RB BC1 8 km SB	RB 10 x 200m/200m SB	RB Easy Run 8 km SB	RB BC1 6 km + 6 x 100m/100m SB	WOLNE	RB BC1 6 km + 5 x 100m/100m SB	TWÓJ START

JEST TO MAKSYMALNY ZAKRES TRENINGOWY, KTÓRY UWZGLĘDNIĄ TRENINGI INDYWIDUALNE ORAZ GRUPOWE.

MINIMALNY ZAKRES DLA OSÓB DYSPONUJĄCYCH 3 TRENINGAMI W TYGODNIU TO **WT + CZW. + ND**

new balance
run club



20. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

PLAN TRENINGOWY

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH NEW BALANCE RUN CLUB

OPRACOWAŁ

Dariusz Korzeniowski

Słownik:



RB - Rozgrzewka biegowa

Zawiera:

- 1. 1200m truchtu = 3 okrążenia stadionu Lekkoatletycznego

SPR - Sprawność:

Zawiera:

- 1. Technika Biegowa - Skipy w seriach 2 x 30m (każdy rodzaj A, B, C, D)
- 2. Wyskoki i wieloskoki dynamiczne
- 3. Mobilność biegacza (wszelkie skłony)
- 4. Siła biegowa (wypadki w marszu 2 x 30m)

SB - Schłodzenie biegowe

Zawiera:

- 1. 1200m truchtu = 3 okrążenia stadionu LA
- 2. Rozciąganie statyczne - elementy jogi

ZB - Zabawa biegowa

BPG - Bieg pod górę (podbiegi)

BC1 - Bieg ciągły w pierwszym zakresie (tempo konwersacyjne)

WT - Wytrzymałość tempowa

Easy Run - swobodny trucht

Steady Run - bieg pomiędzy BC1 a BC2 (między pierwszym, a drugim zakresem)

R - Rytm (krótkie odcinki wykonane żwawo i dynamicznie z prawidłową techniką, nie są to sprinty)

Cross Run - Bieg w terenie (ścieżki nieutwardzone)

	DLA CHĘTNYCH	NBRC	DLA CHĘTNYCH	NBRC		DLA CHĘTNYCH	NBRC
	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
12-18.01	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 150m/150m SB	RB BC2 8 km SB	RB ZB 8 x 200m/200m SB	WOLNE	RB BC1 3 km + WT (3 km / 3 min + 2 km / 3 min + 1 km / 3 min) SB	RB BC1 12 km + SPR SB
19-25.01	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC2 9 km SB	RB WT 3 x (400m/200m + 300m/200m + 200m/200m + 100m/100m) / 300m SB	WOLNE	RB BC1 3 km + WT 5 x 1 km / 3 min SB.	RB BC1 12 km + SPR SB
26.01-1.02	RB BC1 6 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC2 8 km SB	RB ZB 8 x 300m/200m	WOLNE	RB BC1 3 km + WT 5 x 1,2 km, p. 4 min.	WOLNE lub RB BC1 12 km + SPR SB
2-8.02	RB BC1 7 km SB	RB BPG 10 x 150m/150m + R 6 x 100m/100m SB	RB Steady Run 12 km SB	RB WT 3 x (400m/200m + 200m/200m + 100m/100m) / 200m SB	WOLNE	RB Cross Run 14 km SB	RB BC1 15km + SPR SB
9-15.02	RB BC1 5 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 8 x 100m/100m SB	RB BC1 10 km SB	RB WT 2 x (400m/200m + 300m/200m +200m/200m + 300m/200mm + 400m/200m) /200m0 SB	WOLNE	RB BNP 2 x 5 km, p. 4 min. truchtu SB	RB BC1 15 km + SPR SB

JEST TO MAKSYMALNY ZAKRES TRENINGOWY, KTÓRY UWZGLĘDNIĄ TRENINGI INDYWIDUALNE ORAZ GRUPOWE.

MINIMALNY ZAKRES DLA OSÓB DYSPONUJĄCYCH 3 TRENINGAMI W TYGODNIU TO **WT + CZW. + ND**

	DLA CHĘTNYCH	NBRC	DLA CHĘTNYCH	NBRC		DLA CHĘTNYCH	NBRC
	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
16-22.02	RB BC1 8 km SB	RB BPG 8 x 100m/100m + R 8 x 100m/100m SB	RB Steady Run 14 km SB	RB ZB 20 x 100m/100m SB	WOLNE	RB BC1 3 km + ZB 8 x (2min/2min) + 2 km easy SB	RB BC1 15 km + SPR SB
23.02-1.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC1 10 km SB	RB WT 3 x 400m/200m + 3 x 300m/200m + 2 x 200m/200m SB	WOLNE	RB BNP 8 km SB	RB BC1 20 km + SPR SB
2-8.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 6 x 100m/100m SB	RB BC1 3 km + WT 2 x 5 km / 4 min + 2 km easy SB	RB WT 2 x 600m/200m + 3 x 400m/200m + 3 x 300m/200m + 2 x 200m/200m SB	WOLNE	RB Steady Run 8 km SB	RB BC1 18 km + SPR SB
9-15.03	RB BC1 8 km SB	RB BPG 10 x 100m/100m + R 10 x 100m/100m SB	RB Steady Run 14 km SB	RB WT 10 x 200m/100m + 4 x 100m/100m SB	WOLNE	RB Cross Run 12 km SB	RB BC1 15 km + SPR SB
16-22.03	RB BC1 8 km SB	RB 10 x 200m/200m SB	RB BC1 5 km + WT 8 x 400m/200m + 2 km easy SB	RB BC1 6 km + 6 x 100m/100m SB	WOLNE	RB BC1 6 km + 5 x 100m/100m SB	TWÓJ START