

PLAN TRENINGU: POCZĄTKUJĄCY

CEL: Ukończenie biegu na dystansie 5km

	DZIEŃ	OPIS TRENINGU
TYDZIEŃ 1	1	Marszobieg 5 x 1 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
	2	Dzień wolny
	3	Dzień wolny
	4	Marszobieg 5 x 1 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
	5	Dzień wolny
	6	Dzień wolny
	7	Marszobieg 3 x 2 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 2	8	Dzień wolny
	9	Marszobieg 4 x 2 min – BARDZO WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
	10	Dzień wolny
	11	Marszobieg 3 x 3 min – BARDZO WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
	12	Dzień wolny
	13	Dzień wolny
	14	5 min - BARDZO WOLNY BIEG + 5 min - SWOBODNY BIEG + 5 min - BARDZO WOLNY BIEG + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 3	15	Dzień wolny
	16	Marszobieg 4 x 4 min - WOLNY BIEG przerwa 5 min marsz + sprawność biegowa
	17	Dzień wolny
	18	Dzień wolny
	19	Marszobieg 3 x 5 min - WOLNY BIEG przerwa 5 min marsz + sprawność biegowa
	20	Dzień wolny
	21	10 min - BARDZO WOLNY BIEG + 5 min - INTENSYWNY BIEG + 5 min - BARDZO WOLNY BIEG + sprawność
TYDZIEŃ 4	22	Dzień wolny
	23	Dzień wolny
	24	Marszobieg 4 x 5 min - WOLNY BIEG przerwa 5 min marsz + 5 min BARDZO WOLNY BIEG + sprawność biegowa
	25	Dzień wolny
	26	Marszobieg 4 x 5 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 2 min marsz + sprawność biegowa
	27	Dzień wolny
	28	10 min - BARDZO WOLNY BIEG+ sprawność biegowa + 2x3 min BARDZO INTENSYWNY BIEG przerwa 5 min marsz + 5 min BARDZO WOLNY BIEG

	DZIEŃ	OPIS TRENINGU
TYDZIEŃ 5	29	Dzień wolny
	30	Marszobieg 4 x 6 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 3 min marsz + sprawność biegowa
	31	Dzień wolny
	32	Marszobieg 10 min + sprawność biegowa + 8 min INTENSYWNY BIEG + 10 min marsz
	33	Dzień wolny
	34	Marszobieg 30 minut + sprawność biegowa
	35	Dzień wolny
TYDZIEŃ 6	36	10 min WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 3 X 3 minut SWOBODNY BIEG w urozmaiconym terenie (podbiegi, miękkie podłoże), przerwa 5 min + 10 min marsz
	37	Dzień wolny
	38	Marszobieg 4 x 5 min - WOLNY BIEG przerwa 3 min marsz + sprawność biegowa
	39	Dzień wolny
	40	Marszobieg 4 x 6 min - SWOBODNY BIEG przerwa 3 min marsz + sprawność biegowa
	41	Dzień wolny
	42	Marszobieg 3 x 8 min - WOLNY BIEG przerwa 3 min marsz + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 7	43	Dzień wolny
	44	10 min - BARDZO WOLNY BIEG + 10 min INTENSYWNY BIEG + 10 min - BARDZO WOLNY BIEG + sprawność
	45	Dzień wolny
	46	Marszobieg 3 x 8 min WOLNY BIEG przerwa 5 min marsz + sprawność biegowa
	47	Dzień wolny
	48	Dzień wolny
	49	Marszobieg 4 x 5 min - WOLNY BIEG przerwa 4 min marsz + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 8	50	Dzień wolny
	51	10 min BARDZO WOLNY BIEG + 3 x 3 min INTENSYWNY BIEG przerwa 5 min marsz + 5 min BARDZO WOLNY BIEG + sprawność
	52	Dzień wolny
	53	Dzień wolny
	54	Marszobieg 20 min - WOLNY BIEG + sprawność biegowa
	55	Dzień wolny
	56	Marszobieg 4 x 5 min - BARDZO WOLNY BIEG przerwa 2 min marsz + sprawność biegowa

TYDZIEŃ 9	57	Dzień wolny
	58	10 min - BARDZO WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 10 min BARDZO INTENSYWNY BIEG + 5 min BARDZO WOLNY BIEG
	59	Dzień wolny
	60	Dzień wolny
	61	10 min WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 15 min INTENSYWNY BIEG + 10 min marsz
	62	Dzień wolny
	63	Marszobieg 30 minut + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 10	64	Dzień wolny
	65	10min WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 3X4 minut SWOBODNY BIEG w urozmaiconym terenie (podbiegi, miękkie podłoże) przerwa 5min + 10 min marsz
	66	Dzień wolny
	67	Dzień wolny
	68	15 min WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 3x100 m przebieżki + 10 min BARDZO WOLNY BIEG
	69	Dzień wolny
	70	Marszobieg 2 x 15 min - SWOBODNY BIEG przerwa 5 min marsz + sprawność biegowa
TYDZIEŃ 11	71	Dzień wolny
	72	30 min BARDZO WOLNY BIEG
	73	Dzień wolny
	74	Dzień wolny
	75	10 min WOLNY BIEG + + sprawność biegowa + 5 min BARDZO INTENSYWNY BIEG + 5 min BARDZO WOLNY BIEG
	76	Dzień wolny
	77	Dzień wolny
TYDZIEŃ 12	78	Marszobieg 2x10 min WOLNY BIEG + sprawność biegowa + 3x60 m przebieżki 5 min BARDZO WOLNY BIEG
	79	Dzień wolny
	80	10 min SWOBODNY BIEG + sprawność biegowa + 4x60 m przebieżki + 5 min BARDZO WOLNY BIEG
	81	Dzień wolny
	82	15 min WOLNY BIEG + sprawność biegowa
	83	Dzień wolny
	84	Start w biegu na dystansie 5 km

TEMPO BIEGU	OPIS SŁOWNY TEMPA BIEGU
MARSZOBIEG	Jest to trening znakomity dla osób początkujących, wprowadzający do biegania w sposób łagodny i bezpieczny. Polega on na pokonywaniu określonych odcinków na przemian biegiem i marszem np.: 5 razy 2 minuty biegu z przerwami 4 minuty w marszu.
BARDZO WOLNY BIEG	Bieg w tym tempie nie sprawia żadnych problemów z oddychaniem, możesz swobodnie rozmawiać i biec bez przerwy.
WOLNY BIEG	Nie możesz już pozwolić sobie na dyskusje w trakcie biegu, ale dalej nie męczysz się.
SWOBODNY BIEG	Czas zwiększyć liczbę wdechów; przy tym tempie zaczynamy się męczyć.
INTENSYWNY BIEG	Przy tej prędkości naruszamy równowagę tlenową w naszym organizmie, bicie serca wyraźnie wzrasta i nie mamy już ochoty na rozmowę.
BARDZO INTENSYWNY BIEG	Zmęczenie podczas biegu zaczyna przypominać start w zawodach.
PRZEBIEŻKA	Luźne swobodne biegi na odcinkach 60-100m, intensywność 60-80%.
ZAWODY	Dajesz z siebie wszystko, pamiętając o utrzymaniu odpowiedniego tempa biegu podczas dystansu.
SPRAWNOŚĆ BIEGOWA	Są to ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, przygotowujące organizm do wysiłku oraz ogólnie wspomagające trening biegowy. Dobrze rozgrzane i rozciągnięte mięśnie pracują znacznie efektywniej, bez ryzyka kontuzji. Przykłady ćwiczeń sprawnościowych można znaleźć w dziale biegaj sam - ćwiczenia. Wskazane jest wykonywać je podczas każdego treningu przez około 10 minut.