



## DZIEŃ

## CEL: WYNIK PONIŻEJ 30 MIN

23.04.2013 - wtorek

Rozbieganie 4 x 1 km / przerwy 4 minuty marsz + sprawność biegowa

24.04.2013 - środa

Dzień wolny

25.04.2013 - czwartek

Rozbieganie 6 x 1 km / przerwa 4 minuty marsz + sprawność biegowa

26.04.2013 - piątek

Dzień wolny

27.04.2013 - sobota

Rozbieganie 3 x 2 km / przerwa 4 minuty marsz + sprawność biegowa  
+ 3 x 80 m przebieżki

28.04.2013 - niedziela

Dzień wolny

29.04.2013 - poniedziałek

Dzień wolny

30.04.2013 - wtorek

Rozbieganie 2 x 4 km / przerwa 5 minut marsz + sprawność biegowa  
+ 3 x 80 m przebieżki

1.05.2013 - środa

Dzień wolny

2.05.2013 - czwartek

Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 6 x 2 minuty szybki bieg /  
przerwa 4 minuty marsz+ trucht 1 km

3.05.2013 - piątek

Dzień wolny

4.05.2013 - sobota

Rozbieganie 3 x 3 km / przerwy 4 minuty marsz + sprawność biegowa

5.05.2013 - niedziela	Dzień wolny
6.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
7.05.2013 - wtorek	Rozbieganie 2 x 4 km / przerwy 5 minuty marsz + sprawność biegowa
8.05.2013 - środa	Dzień wolny
9.05.2013 - czwartek	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 6 x 3 minuty szybki bieg / przerwa 4 minuty marsz+ trucht 1 km
10.05.2013 - piątek	Dzień wolny
11.05.2013 - sobota	WOLNY BIEG 3 x 10 min (10 minut bieg / przerwy 5 min marsz) + sprawność biegowa
12.05.2013 - niedziela	Rozbieganie 4 km + sprawność biegowa + 5 x 100 m przebieżki
13.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
14.05.2013 - wtorek	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 4 x 1 km (tempo około 6:00 min/km) / przerwa 2,5 minuty marsz + 2,5 minuty w miejscu + trucht 1 km
15.05.2013 - środa	Trucht 4 km + sprawność biegowa
16.05.2013 - czwartek	Rozbieganie 6 km + sprawność biegowa + przebieżki 4 x 100 m
17.05.2013 - piątek	Dzień wolny
18.05.2013 - sobota	BARDZO WOLNY BIEG 10 min + INTENSYWNY BIEG 5 x 3 min (3 min bieg/ przerwa 5 min marsz) + BARDZO WOLNY BIEG 5 min
19.05.2013 - niedziela	Rozbieganie 5 km (tempo około 6:15 min/ km) + sprawność biegowa
20.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
21.05.2013 - wtorek	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 5 x 1 km (tempo około 6:00 min/km) / przerwa 2,5 minuty marsz + 2,5 minuty w miejscu + trucht 1 km
22.05.2013 - środa	Dzień wolny

23.05.2013 - czwartek	Trucht 4 km + sprawność biegowa + 5 x 100 m podbiegi pod lekkie wzniesienie / przerwa - powrót w marszu + trucht 1 km
24.05.2013 - piątek	Dzień wolny
25.05.2013 - sobota	Rozbieganie 8 km + sprawność biegowa
26.05.2013 - niedziela	Rozbieganie 4 km + sprawność biegowa + 5 x 100 m przebieżki
27.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
28.05.2013 - wtorek	Rozbieganie 5 km + sprawność biegowa + 5 x 200 m przebieżki
29.05.2013 - środa	Dzień wolny
30.05.2013 - czwartek	SWOBODNY BIEG 3 x 12 min (12 minut bieg . przerwa 4 min marsz) + sprawność biegowa
31.05.2013 - piątek	Dzień wolny
1.06.2013 - sobota	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Bieg Zmienny 6 x 3 min (3 min bieg z intensywnością 85% / przerwa 3 min bieg z intensywnością zwykłego rozbiegania, 6 razy) + trucht 1 km
2.06.2013 - niedziela	Dzień wolny
3.06.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
4.06.2013 - wtorek	Rozbieganie 7 km + sprawność biegowa + 8 x 200 m przebieżki
5.06.2013 - środa	Dzień wolny
6.06.2013 - czwartek	Trucht 5 km + sprawność biegowa + 5 x 100 m przebieżki + trucht 1 km
7.06.2013 - piątek	Dzień wolny
8.06.2013 - sobota	Wolny bieg 3 km + sprawność biegowa + 4 x 60 m przebieżki
9.06.2013 - niedziela	She Runs The Night <30'

## ROZBIEGANIE

Swobodny bieg, którego tempo jest dla Ciebie komfortowe i możesz utrzymywać je na dłuższych dystansach, bez oznak dużego zmęczenia – oddech regularny, rozmowa nie sprawia dużego problemu.

## TRUCHT

Bardzo wolny bieg, nie sprawiający żadnego problemu, stosowany jako czynny odpoczynek lub forma rozgrzewki (poruszasz się noga za nogą).

## PRZEBIEŻKA

Szybkie biegi na odcinkach 60 -100 m, intensywność między 85% a 95% możliwości.

## BIEG CIĄGŁY

Jest to bieg na określonym dystansie z większą intensywnością niż rozbieganie – mniej więcej w połowie intensywności między rozbieganiem, a startem w zawodach. Oddech przyspieszony, rozmowa sprawia dużą trudność.

## WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA

Jest to szybki bieg, swoją intensywnością zbliżony do startu w zawodach, jednak na krótszym dystansie i podzielony na określoną liczbę odcinków.

## BIEG ZMIENNY

Bieg ze zróżnicowaną intensywnością – kolejno intensywny i łagodny.

## PRZEBIEŻKA

Szybkie biegi na odcinkach od 60 do 100 m, intensywność jest nieco niższa od maksymalnej.

## 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 możesz znaleźć: [nikerunningpoland.bieganie.pl](http://nikerunningpoland.bieganie.pl). Wskazane jest wykonywać je podczas każdego treningu przez około 10 minut.

## TEMPO BIEGU NP: 6:00 MIN/KM

Orientacyjne tempo – każdy kilometr należy przebiec np. w około 6 minut. Potrzebujesz zegarka.