



## DZIEŃ

## CEL: UKOŃCZENIE BIEGU NA 5KM

23.04.2013 - wtorek

Marszobieg 10 x 1 min WOLNY BIEG (1 minuta bieg / przerwy 2 minuty marsz, 10 razy) + sprawność biegowa

24.04.2013 - środa

Dzień wolny

25.04.2013 - czwartek

Marszobieg 6 x 2 min WOLNY BIEG (2 minuty bieg / przerwy 3 minuty marsz, 6 razy) + sprawność biegowa

26.04.2013 - piątek

Dzień wolny

27.04.2013 - sobota

Marszobieg 8 x 2 min WOLNY BIEG (2 minuty bieg / przerwy 2 minuty marsz, 8 razy) + sprawność biegowa

28.04.2013 - niedziela

Dzień wolny

29.04.2013 - poniedziałek

Dzień wolny

30.04.2013 - wtorek

Marszobieg 6 x 3 min WOLNY BIEG (3 minuty bieg / przerwy 3 minuty marsz, 6 razy) + sprawność biegowa

1.05.2013 - środa

Dzień wolny

2.05.2013 - czwartek

Marszobieg 4 x 5 min BARDZO WOLNY BIEG (5 minut bieg / przerwa 3 minuty marsz, 4 razy) + sprawność biegowa

3.05.2013 - piątek

Dzień wolny

4.05.2013 - sobota

Marszobieg 3 x 8 min SWOBODNY BIEG (8 minut bieg / przerwa 4 minuty marsz, 3 razy) + sprawność biegowa

5.05.2013 - niedziela	Dzień wolny
6.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
7.05.2013 - wtorek	Marszobieg 3 x 10 min WOLNY BIEG (10 minut bieg / przerwy 5 minut marsz, 3 razy) + sprawność biegowa
8.05.2013 - środa	Dzień wolny
9.05.2013 - czwartek	BARDZO WOLNY BIEG 10 min + INTENSYWNY BIEG 2 x 5 min / przerwa marsz 5 min + BARDZO WOLNY BIEG 5 min
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	Dzień wolny
13.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
14.05.2013 - wtorek	BARDZO WOLNY BIEG 10 min + INTENSYWNY BIEG 3 x 5 min (5 min bieg / przerwa 5 min marsz) + BARDZO WOLNY BIEG 5 min
15.05.2013 - środa	Dzień wolny
16.05.2013 - czwartek	Marszobieg 3 x 10 min WOLNY BIEG (10 minut bieg / przerwy 5 minut marsz, 3 razy) + sprawność biegowa
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	Dzień wolny
20.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
21.05.2013 - wtorek	2 x 15 min SWOBODNY BIEG (15 min bieg / przerwa 10 min na sprawność biegową)
22.05.2013 - środa	Dzień wolny

23.05.2013 - czwartek	2 x 10 min WOLNY BIEG (10 min bieg / przerwa 5 min marsz) + sprawność biegowa + SWOBODNY BIEG pod lekkie wzniesienie 4 x 100 m / przerwy - powrót w marszu + BARDZO WOLNY BIEG 5 min
24.05.2013 - piątek	Dzień wolny
25.05.2013 - sobota	Marszobieg 5 x 5 min WOLNY BIEG (5 minut bieg / przerwa 2 minuty marsz, 5 razy) + sprawność biegowa
26.05.2013 - niedziela	Dzień wolny
27.05.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
28.05.2013 - wtorek	Marszobieg 3 x 10 min BARDZO WOLNY BIEG (10 minut bieg / przerwa 4 minuty marsz, 3 razy) + sprawność biegowa
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	BARDZO WOLNY BIEG 10 min + Bieg Zmienny 6 x 3 min (3 min INTENSYWNY BIEG / przerwa 3 minuty WOLNY BIEG, 6 razy) + sprawność biegowa
2.06.2013 - niedziela	Dzień wolny
3.06.2013 - poniedziałek	Dzień wolny
4.06.2013 - wtorek	SWOBODNY BIEG 2 x 15 min (15 min bieg / przerwa 10 min sprawność biegowa)
5.06.2013 - środa	Dzień wolny
6.06.2013 - czwartek	WOLNY BIEG 3 x 8 minut (8 minut bieg/ przerwa 4 minuty marsz) + ćwiczenia sprawności biegowej
7.06.2013 - piątek	Dzień wolny
8.06.2013 - sobota	Rozruch: Spacer 30 minut
9.06.2013 - niedziela	She Runs The Night - Ukończenie biegu

## MARSZOBIEG

Jest to świetny trening 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. (biegniemy 2 minuty / 4 minuty maszerujemy, powtarzamy 5 razy)

## 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 nie męczysz się bardzo mocno.

## SWOBODNY BIEG

Czas zwiększyć liczbę wdechów - przy tym tempie zaczynasz się męczyć i trudno jest rozmawiać.

## INTENSYWNY BIEG

Przy tej prędkości naruszasz równowagę tlenową w Twoim organizmie - bicie serca wyraźnie wzrasta i nie mamy już ochoty na rozmowę.

## BIEG ZMIENNY

Intensywniejsza odmiana marszobiegu – przeplatasz INTENSYWNY i WOLNY BIEG

## 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.

## ZAWODY

Dajesz z siebie wszystko, pamiętając o utrzymaniu odpowiedniego tempa biegu podczas dystansu. Na metę dobiegasz zmęczona... ale szczęśliwa!