

## PLAN TRENINGOWY

Cel: 10KM, Tarnowskie Góry, dn. 3.05.2016, zakładany czas ok. 1h,6m,0s

Wtorek	Czwartek	Niedziela
	18.02.2016 1. Tempo : 8,5min/km, czas 8,5 m, dyst. 1 km <b>2. Tempo : 7,5min/km, czas 7,5m, dyst. 1 km</b> 3. Tempo : 8min/km, czas 8m, dyst. 1 km <b>4. Tempo : 7min/km, czas 7 m, dyst. 1 km</b> 5. Tempo : 8,5min/km, czas 17m, dyst. 2 km	21.02.2016 Ciągły bieg 6 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 8 min./km, czas ok 48 minut
	25.02.2016 1. Tempo : 8,5min/km, czas 8,5 m, dyst. 1 km <b>2. Tempo : 7,5min/km, czas 7,5m, dyst. 1 km</b> 3. Tempo : 8min/km, czas 8m, dyst. 1 km <b>4. Tempo : 7min/km, czas 7 m, dyst. 1 km</b> 5. Tempo : 8,5min/km, czas 17m, dyst. 2 km	28.02.2016 1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km <b>2. Test Coopera – 12 minut najszybciej jak możesz</b> 3. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <i>Sprawdź dwój wynik w tabeli</i>
	03.03.2016 1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km <b>2. Tempo: 7min/km, czas 10m,30s, dyst. 1,5 km</b> <b>3. Tempo : 8min/km, czas 1m, 30s</b> Pkt. 2,3 – powtórzenie x3 4. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km	06.03.2016 Ciągły bieg 7,5 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 8 min./km, czas ok 60 minut
	10.03.2016 1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km <b>2. Tempo: 7min/km, czas 14, dyst. 2 km</b> <b>3. Tempo : 8min/km, czas 2m</b> Pkt. 2,3 – powtórzenie x3 4. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km	13.03.2016 Ciągły bieg 7,5 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 8 min./km, czas ok 60 minut
	17.03.2016 1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km (płasko) <b>2. Tempo: 7,30 – 7,45 min/km – podbiegi KG (ok 4km)</b> 4. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km (płasko)	20.03.2016 Ciągły bieg 7,5 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 8 min./km, czas ok 60 minut ( <b>w tym podbiegi na KG</b> )
	24.03.2016 1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km <b>2. Tempo: 7min/km, czas 24m,30s, dyst. 3,5 km</b> 3. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km	27.03.2016 Ciągły bieg 8 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 7,45 min./km, czas ok 62 minut
	31.03. 1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km	03.04.2016 Ciągły bieg 8,6 km po zróżnicowanym terenie ze

	<p><b>2. Tempo: 6min/km, czas 5m,00s</b>, dyst. 0,83 km  <b>3. Tempo : 8min/km, czas 5m,00s</b>, dyst. 0,38 km  Pkt. 2,3 – powtórzenie x4  4. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km</p>	<p>średnim tempem 7,45 min./km, czas ok 65 minut <b>(w tym podbiegi na KG)</b></p>
	<p>07.04.  1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km  <b>2. Tempo: 6,50min/km, czas 23m,55s</b>, dyst. 3,5 km  3. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km</p>	<p>10.04.2016  INTERWAŁY  1. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km  <b>2. Tempo: 6min/km, czas 3m</b>, dyst. 0,5 km  <b>3. Tempo: 8min/km, czas 2m, dys. 0,25 km</b>  4. Tempo : 8min/km, czas 10m, dyst. 1,25 km</p>
<p>12.04.2016  1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <b>2. Test Coopera – 12 minut najszybciej jak możesz</b>  3. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <i>Sprawdź dwój wynik w tabeli. Porównaj swój wynik z 28.02.2016.</i></p>	<p>14.04.  1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <b>2. Tempo: 7,05min/km, czas 24m,50s</b>, dyst. 3,5 km  3. Tempo : 8min/km, czas 20m, dyst. 2,5 km</p>	<p>17.04.2016  Próba dystansowa  Bieg 10 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 7 – 7,5 min./km, w zakresie 70-80% HRmax (czas 70-75 minut) <b>(w tym podbiegi na KG)</b></p>
	<p>21.04.2016  1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <b>2. Tempo: 6,50min/km, czas 30m,45s</b>, dyst. 4,5 km  3. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km</p>	<p>24.04.2016  Bieg 9 km po zróżnicowanym terenie ze średnim tempem 7,5 min./km, czas ok 68 minut</p>
	<p>28.04.2016  1. Tempo : 8min/km, czas 16m, dyst. 2 km  <b>2. Tempo: 6,30min/km, czas 16m15s, dyst. 2,5 km</b>  3. Tempo : 8min/km, czas 24m, dyst. 3 km</p>	<p>01.05.2016  INTERWAŁY  1. Tempo : 8min/km, czas 12m, dyst. 1,5 km  <b>2. Tempo: 6,15min/km, czas 30s,</b>  <b>3. Tempo: 8min/km, czas 60s,</b>  Pkt. 2,3 powtórzenie x4  4. Tempo : 8min/km, czas 24m, dyst. 3 km</p>
<p>3.05.2016  START  Zawody 10 km, czas: 1:05:41, tempo 6:34</p>		

Uwaga. Treningi przewidziane na stosunkowo płaskim terenie. W miarę możliwości wzbogacić plan treningowy o dodatkowy 45 minutowy trening rekreacyjny z podbiegami na KG. Zamiast dodatkowego treningu można zaplanować inną aktywność ruchową np. jazda na rowerze lub basen. Plan można zmodyfikować np. poprzez proporcjonalne wydłużenie czasów (zmniejszenie tempa).

POWODZENIA!