



Poniższe plany treningowe zostały opracowane przez Trenerów Ścieżek Biegowych

Zapraszamy również na wspólne treningi przygotowujące do

Biegnij Warszawo. Więcej na: [www.sciezki-biegowe.pl](http://www.sciezki-biegowe.pl)

Nazwa treningu	Trening dla własnej satysfakcji	Trening dla ambitnych	Trening dla profesjonalistów
Dzień	Cel: ukończenie biegu na 10 km	Cel: wynik poniżej 1 godziny	Cel: wynik poniżej 50 min
1.09 śr	przygotowanie psychiczne☺ wydrukowanie planu	przygotowanie psychiczne☺ wydrukowanie planu	przygotowanie psychiczne☺ wydrukowanie planu
2.09 cz	Marszobieg 6 x 2min WOLNY BIEG przerwa 2 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 3 x 2 km w tempie 6:30 min/km przerwa 4 minut	Rozbieganie 6 km / tempo 6:00/km + sprawność biegowa
3.09 pt	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
4.09 so	Marszobieg 6 x 3min WOLNY BIEG przerwa 3 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 2 x 3 km w tempie 6:30 min/km przerwa 4 minut	Rozbieganie 6 km / tempo 6:00/km + sprawność biegowa + 5x100m przebieżki
5.09 n	Marszobieg 4 x 4min WOLNY BIEG przerwa 4 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 2 x 4 km w tempie 6:30 min/km przerwa 10 minut na sprawność biegową	Rozbieganie 8 km / tempo 6:00/km + sprawność biegowa

6.09 pn	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
7.09 wt	Marszobieg 6 x 2min WOLNY BIEG przerwa 2 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 4 x 2 km w tempie 6:30 min/km przerwa 4 minut marsz + sprawność biegowa	Rozbieganie 5 km / tempo 6:00 min/ km + sprawność biegowa + 5x200m podbiegi pod lekkie wzniesienie + lekki trucht 1-2 km
8.09 śr	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
9.09 cz	Marszobieg 5 x 3 min – WOLNY BIEG przerwa marsz 3 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 4 km tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m podbiegi pod lekkie wzniesienie + lekki trucht 1-2km	Rozbieganie 8 km tempo 6:00 min/km + sprawność biegowa
10.09 pt	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
11.09 so	SWOBODNY BIEG 3x8min przerwa marsz 4 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 2 x 5 km / tempo 6:30 min/km przerwa marsz 5 min + sprawność biegowa	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Bieg ciągły 6 km / tempo 5:30 min/km + trucht 1km
12.09 n	Marszobieg 5 x 5 min – BARDZO WOLNY BIEG przerwa marsz 3 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 6 km tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki	Lekki trucht 6 km tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki
13.09 pn	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
14.09 wt	Marszobieg 3 x 12min WOLNY BIEG przerwa marsz 5 min + sprawność biegowa	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 5 x 1 km / tempo 6:00 min/km przerwa 5 min+ trucht 1 km	Rozbieganie 8 km tempo 6:00 min/km + sprawność biegowa
15.09 śr	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
16.09 cz	Marszobieg 3 x 15min WOLNY BIEG przerwa marsz 5 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 3 x 4 km / tempo 6:30 min/km przerwa marsz 5min + sprawność biegowa	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 5 x 1 km / tempo 5:00 min/km przerwa 5 min+ trucht 1 km
17.09 pt	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny

18.09 so	BARDZO WOLNY BIEG 10 min – INTENSYWNY BIEG 3x8 min przerwa marsz 10 min + BARDZO WOLNY BIEG 5 min	Trucht 5 km / tempo 6:30 min/ km + sprawność biegowa + 5 x 150m podbiegi pod lekkie wzniesienie + lekki trucht 1-2 km	Rozbieganie 6 km / tempo 6:00 min/ km + sprawność biegowa + 5x200m podbiegi pod lekkie wzniesienie + lekki trucht 1-2 km
19.09 n	Marszobieg 4 x 8 min – WOLNY BIEG przerwa marsz 4 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 8 km / tempo 6:15- 6:30 min/km + sprawność biegowa	Rozbieganie 10 km / tempo 6:00- 6:30 min/km + sprawność biegowa
20.09 pn	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
21.09 Wt	Marszobieg 6 x 5 min –WOLNY BIEG przerwa marsz 2 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 6 km tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki	Rozbieganie 8 km tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki
22.09 Śr	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
23.09 Cz	BARDZO WOLNY BIEG 10 min + sprawność biegowa + INTENSYWNY BIEG 15 min + BARDZO INTENSYWNY BIEG 8 min, przerwa marsz 8-10 min + BARDZO WOLNY BIEG 5 min	Rozbieganie 2 x 6km / tempo 6:30 min/km przerwa marsz 5 min + sprawność biegowa	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Wytrzymałość tempowa 3 x 2 km / tempo 5:00 min/km przerwy 6 min + trucht 1 km
24.09 Pt	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
25.09 So	Marszobieg 2 x 20 min - WOLNY BIEG przerwa marsz 8 min + sprawność biegowa	Trucht 2 km + sprawność biegowa + Bieg ciągły 6km / tempo 6:15 min/km + trucht 1 km	Lekki trucht 6 km / tempo 6:00-6:30 min/km + sprawność biegowa
26.09 N	Marszobieg 5 x 5 min – BARDZO WOLNY BIEG przerwa marsz 2 min + sprawność biegowa	Rozbieganie 40 minut + sprawność biegowa	Rozbieganie 6 km / tempo 6:00 min/ km + sprawność biegowa + 5 x 150m podbiegi pod lekkie wzniesienie + lekki trucht 1-2 km
27.09 Pn	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
28.09 Wt	<b>Start</b> lub sprawdzian na 3km  Więcej informacji <a href="http://www.sieczki-biegowe.pl">www.sieczki-biegowe.pl</a>	<b>Start</b> lub sprawdzian na 3km  Więcej informacji <a href="http://www.sieczki-biegowe.pl">www.sieczki-biegowe.pl</a>	<b>Start</b> lub sprawdzian na 3km  Więcej informacji <a href="http://www.sieczki-biegowe.pl">www.sieczki-biegowe.pl</a>

29.09 Śr	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
30.09 Cz	Marszobieg 3 x 15 min – SWOBODNY BIEG przerwa marsz 5 min + sprawność biegowa	Lekki trucht 6 km / tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki	Lekki trucht 8 km / tempo 6:00-6:30 min/km + sprawność biegowa + 5 x 100m przebieżki
1.10 Pt	Dzień wolny	Dzień wolny	Dzień wolny
2.10 So	Dzień wolny	Dzień wolny	Lekki trucht 4 km /tempo 6:30 min/km + sprawność biegowa + przebieżki 5 x 100 m
3.10 N	Start „Biegnij Warszavo” 10 km Cel: ukończenie biegu na 10 km	Start „Biegnij Warszavo” 10 km Cel: wynik poniżej 1 godziny	Start „Biegnij Warszavo” 10 km Cel: wynik poniżej 50 min

## LEGENDA:

### Trening dla Początkujących

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.: <i>5 razy 2 minuty biegu z przerwami 4 minuty w marszu</i> , czyli biegniemy 2 minuty następnie idziemy 4 minuty i powtarzamy to 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 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.
Przebieżka	Szybkie biegi na odcinkach 60 -100 m, intensywność ok. 80% - 90%.

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.
ZAWODY	Dajesz z siebie wszystko, pamiętając o utrzymaniu odpowiedniego tempa biegu podczas dystansu.

### Trening dla Ambitnych i Profesjonalistów

Rozbieganie	Swobodny bieg, którego tempo jest dla nas komfortowe i możemy 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 (stopa za stopą).
Przebieżka	Szybkie biegi na odcinkach 60 -100 m, intensywność ok. 80% - 90%
Podbiegi	Bieg pod górkę na określonym odcinku, trochę wolniejszy niż przebieżka.
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, swą intensywnością zbliżony do startu w zawodach, jednak na krótszym dystansie lub podzielony na określoną liczbę odcinków.
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.
Tempo biegu np.: 6:00 min/km	orientacyjne tempo – każdy kilometr należy przebiec w ok. 6 minut.