



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 1

18.04 SOBOTA Marsz szybki 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ Marszobieg 6 x 3 minuty bardzo wolny bieg, przerwy 2 minuty szybki marsz
+ Na koniec ćwiczenia rozciągające 5 minut

19.04 NIEDZIELA Wolne

TYDZIEŃ 2

20.04 PONIEDZIAŁEK Wolne

21.04 WTOREK Najpierw bieganie: Marsz szybki 15 minut + Marszobieg: 10 x 1 minuta bardzo wolny bieg, przerwy 1 minuta wolny marsz
+ Szybki marsz 5 minut
Potem w domu ćwiczenia wg PDF Kuby 2 serie lub NTC 20 minut

22.04 ŚRODA Wolne

23.04 CZWARTEK Rower 40 minut + Marszobieg 5 x 3 minuty bardzo wolny bieg przerwy 2 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające
Po rowerze jak najkrótsza przerwa (do 3 minut)

24.04 PIĄTEK Wolne

25.04 SOBOTA Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 2 serie lub NTC 20 minut

26.04 NIEDZIELA Rower 60 minut + Marszobieg 4 x 3 minuty bardzo wolny bieg przerwy 2 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające
Po rowerze jak najkrótsza przerwa (do 3 minut)



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 3

27.04 PONIEDZIAŁEK

Wolne

28.04 WTOREK

Marsz szybki 10 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 5 x 1 minuta podbieg bardzo wolny pod lekkie wzniesienie, przerwy marsz w dół 2 minuty
+ na koniec marsz 5 minut
Podbieg wolno, ale pilnujesz stałego rytmu biegu

29.04 ŚRODA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 3 serie lub NTC 30 minut

30.04 CZWARTEK

Marsz szybki 5 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 100 metrów szybkie przebieżki, przerwy szybki marsz na początek odcinka + Na koniec marsz 5 minut
Przebieżki o długości 100 metrów to jedna pełna prosta bieżnia, biegniesz tak, jak biegłaś najszybciej, kiedy spotkałiśmy się na Agrykoli i biegłaś ostatni odcinek. Myśl o opadaniu na przednią część stopy, a nie na piętę, lekkim napięciu mięśni brzucha i wyprostowanej sylwetce.

1.05 PIĄTEK

Wolne

2.05 SOBOTA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 2 serie lub NTC 20 minut

3.05 NIEDZIELA

Rower 60 minut + Marszobieg 5 x 4 minuty bardzo wolny bieg przerwy 2 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające"
Po rowerze jak najkrótsza przerwa (do 3 minut)



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 4

4.05 PONIEDZIAŁEK

Wolne

5.05 WTOREK

Marsz szybki 15 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 30 sekund podbieg rytmiczny pod lekkie wzniesienie, przerwy marsz w dół 1,5 minuty
+ na koniec marsz 5 minut
Pilnujesz stałego rytmu biegu

6.05 ŚRODA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 3 serie lub NTC 30 minut

7.05 CZWARTEK

Marsz szybki 10 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 100 metrów szybkie przebieżki, przerwy szybki marsz na początek odcinka
+ Na koniec marsz 5 minut

8.05 PIĄTEK

Wolne

9.05 SOBOTA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 2 serie lub NTC 20 minut

10.05 NIEDZIELA

Rower 30 minut + Marszobieg 2 x 14 minut bardzo wolny bieg przerwa 5 minut wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające
Po rowerze jak najkrótsza przerwa (do 3 minut)



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 5

11.05 PONIEDZIAŁEK

Wolne

12.05 WTOREK

Marsz szybki 15 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 30 sekund podbieg rytmiczny pod lekkie wzniesienie, przerwy marsz w dół 1,5 minuty
+ na koniec marsz 5 minut
Pilnujesz stałego rytmu biegu

13.05 ŚRODA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 3 serie lub NTC 30 minut

14.05 CZWARTEK

Marsz szybki 10 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 100 metrów szybkie przebieżki, przerwy szybki marsz na początek odcinka
+ Na koniec marsz 5 minut

15.05 PIĄTEK

Wolne

16.05 SOBOTA

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 2 serie lub NTC 20 minut

17.05 NIEDZIELA

Rower 30 minut + Marszobieg 3 x 12 minut bardzo wolny bieg przerwa 3 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające
Po rowerze jak najkrótsza przerwa (do 3 minut)



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 6

18.05 PONIEDZIAŁEK

Wolne

19.05 WTOREK

Marsz szybki 15 minut + Bieg wolny 5 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 30 sekund podbieg rytmiczny pod lekkie wzniesienie, przerwy marsz w dół 1,5 minuty
+ na koniec marsz 5 minut
Pilnujesz stałego rytmu biegu

20.05 ŚRODA

Marsz szybki 5 minut + Bieg wolny 10 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 8 x 100 metrów szybkie przebieżki, przerwy szybki marsz na początek odcinka + Na koniec marsz 5 minut
Biegi z przerwą, weekend 2 x 20 minut bieg

21.05 CZWARTEK

Bez biegania
Same ćwiczenia wg PDF Kuby 3 serie lub NTC 30 minut

22.05 PIĄTEK

Wolne

23.05 SOBOTA

Marsz 10 minut + 2 x 20 minut bardzo wolny bieg przerwa 3 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające

24.05 NIEDZIELA

Jazda na rowerze 90 minut



PLAN TRENINGOWY

Marta Kowalska

CEL NR 1 POKONAĆ 5 KM W DOBREJ FORMIE

CEL NR 2 POKONAĆ 5 KM W CZASIE OKOŁO 30 MINUT

CEL NR 3 POPRAWA SYSTEMATYCZNOŚCI W TRENINGACH

TYDZIEŃ 7

25.05 PONIEDZIAŁEK

Wolne

26.05 WTOREK

Marsz 10 minut + 2 x 15 minut bardzo wolny bieg przerwa 3 minuty wolny marsz
+ Na koniec 5 minut ćwiczenia rozciągające

27.05 ŚRODA

Wolne

28.05 CZWARTEK

Bieg wolny 10 minut + Ćwiczenia w truchcie i rozciągające 5 minut
+ 6 x 100 metrów szybkie przebieżki, przerwy szybki marsz na początek odcinka
+ Na koniec wolny trucht 5 minut + Marsz 5 minut

29.05 PIĄTEK

Wolne

30.05 SOBOTA

Dzień próby

31.05 NIEDZIELA

Dzień świętowania :)