

DARMOWY PLAN TRENINGOWY
5 KM - 20 min - 14 tygodni

	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
1	easy 5 km / 5:08	tempo 3 x (1 km / 5:08 + 1 km 4:32)	easy 5 km / 5:08
2	kilometrówki 2 km easy / 5:08 3 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	easy 7 km / 5:08	rytmy 2 km / 5:08 10 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie
3	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	interwały 2 km easy / 5:08 8 x (400m / 3:56 + 2' rest) 2 km wyciszenie	easy 7 km / 5:08
4	kilometrówki 2 km easy / 5:08 4 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	easy 7 km / 5:08	rytmy 2 km / 5:08 12 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie
5	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	interwały 2 km easy / 5:08 8 x (400m / 3:56 + 2' rest) 2 km wyciszenie	easy 8 km / 5:08
6	kilometrówki 2 km easy / 5:08 5 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	baza 5 km / max 3 strefa tętna	ciągły 2 km / 5:08 4 km / 4:32 2 km wyciszenie
7	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	interwały 2 km easy / 5:08 7 x (600m / 3:56 + 2' rest) 2 km wyciszenie	easy 8 km / 5:08
8	kilometrówki 2 km easy / 5:08 6 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	rytmy 2 km / 5:08 15 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie	ciągły 2 km / 5:08 5 km / 4:32 2 km wyciszenie
9	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	interwały 2 km easy / 5:08 6 x (800m / 3:56 + 2' rest) 2 km wyciszenie	progresywny 5 km / 5:08 2 km / 4:32 + 1 km / 4:16 2 km wyciszenie
10	kilometrówki 2 km easy / 5:08 7 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	rytmy 2 km / 5:08 18 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie	ciągły 2 km / 5:08 6 km / 4:32 2 km wyciszenie
11	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	interwały 2 km easy / 5:08 6 x (600m / 3:56 + 2' rest) 2 km wyciszenie	progresywny 5 km / 5:08 + 2 km / 4:32 2 km / 4:16 + 1 km / 3:59 2 km wyciszenie
12	kilometrówki 2 km easy / 5:08 8 x (1 km / 4:16 + 2' rest) 2 km wyciszenie	rytmy 2 km / 5:08 20 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie	ciągły 2 km / 5:08 6 km / 4:32 2 km wyciszenie
13	siła 2 km easy / 5:08 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	easy 7 km / 5:08	docelowe 2 km / 5:08 + 2 km / 4:00 1 km wyciszenie
14	rytmy 2 km / 5:08 + 10 x (100m / 3:41 + 1' rest) 2 km wyciszenie	baza 5 km / max 3 strefa tętna	START utrzymać tempo 4:00

LEGENDA:

5 km / 5:08 - oznacza bieg na dystans 5 km w tempie 5:08 (tempo Ci będzie wskazywać zegarek lub aplikacja)

2' rest - oznacza 2 minuty regeneracji czyli truchtu lub marszu - bez zatrzymywania się

easy - spokojny bieg

podbieg - musi być wykonany na odcinku pod górę, na początek nie musi być bardzo strome - z czasem można wybierać miejsca z większym nachyleniem % dla progresu

wyciszenie - to nic innego jak trucht lub bieg w spokojnym komfortowym tempie tak by uspokoić tętno, zazwyczaj na koniec treningu już po części głównej

baza - max 3 strefa tętna - jeżeli biegasz bez zegarka lub urządzenia które wskazuje strefy tętna to zamiast tego zrób trening **easy**

1. Wydrukuj sobie plan i zostaw w widocznym miejscu, odznaczaj zrobione treningi - to Cię bardziej będzie motywować i przybliżać do celu.
2. Dwa pierwsze tygodnie są spokojniejsze, żeby się wdrożyć w regularność dla tych po przerwie - jeżeli jesteś biegającym regularnie możesz je pominąć i zrobić plan w 12 tyg.
3. Przed każdym treningiem zrób rozgrzewkę **PRZYNAJMNIEJ** 5 minutową - bez tego znacznie zwiększasz ryzyko wystąpienia kontuzji i urazów - [przykładowa rozgrzewka](#).
4. Na longach testuj nawodnienie i odżywianie - najlepiej 1:1 jak planujesz na starcie.
5. Pomiędzy treningami zachowaj chociaż jeden dzień odpoczynku nawet jak zechcesz je przesunąć.
6. Jeżeli opuścisz jeden trening to go nie nadrabiaj, po prostu pomini go i zrób kolejny według planu.
7. Ostatni trening wykonaj 3 dni przed startem.
8. Tydzień 11 i 12 będą najcięższe, ale nie zniechęcaj się - będzie warto.
9. Treningi mogą być intensywne ale nie zajeżdżające - jak uważasz że jest za ciężko to zmień cel.
10. Pozostałe darmowe plany treningowe znajdziesz na [mojej stronie](#).
11. Jeżeli potrzebujesz spersonalizowanego planu treningowego znajdziesz taką opcję [tutaj](#)

[@bezwymowki](#) | [Instagram](#) | [TikTok](#) | biegam@bezwymowki.pl



bez wymówki