

**DARMOWY PLAN TRENINGOWY
MARATON - 4:00 h - 14 tygodni**

| | WTOREK | CZWARTEK | SOBOTA |
|-----------|---|---|--|
| 1 | tempo 2 km / 6:20 + 2 km 5:41 1 km / 6:20 + 1 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 7 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 5 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 2 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 6 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 17 km / 6:55 |
| 3 | tempo 2 km / 6:20 + 2 km 5:41 1 km / 6:20 + 1 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 11 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 5 km / 5:41 1 km / 6:20 + 4 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 4 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 7 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 18 km / 6:55 |
| 5 | tempo 2 km / 6:20 + 3 km 5:41 1 km / 6:20 + 2 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 11 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 5 km / 5:41 1 km / 6:20 + 5 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 6 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 7 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 21 km / 6:55 |
| 7 | tempo 2 km / 6:20 + 4 km 5:41 1 km / 6:20 + 2 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 11 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 6 km / 5:41 1 km / 6:20 + 6 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 8 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 7 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 23 km / 6:55 |
| 9 | tempo 2 km / 6:20 + 4 km 5:41 1 km / 6:20 + 3 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 11 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 7 km / 5:41 1 km / 6:20 + 6 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 10 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 8 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 24 km / 6:55 |
| 11 | tempo 2 km / 6:20 + 5 km 5:41 1 km / 6:20 + 3 km 5:18 2 km wyciszenie | easy 12 km / 6:20 | ciągły 2 km / 6:20 + 7 km / 5:41 1 km / 6:20 + 6 km / 5:41 2 km wyciszenie |
| 12 | siła 2 km easy / 6:20 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie | kilometrówki 2 km easy / 6:20 8 x (1 km / 5:18 + 2' rest) 2 km wyciszenie | long 26 km / 6:55 |
| 13 | docelowe 2 km / 6:20 + 8 km / 5:41 2 km wyciszenie | easy 7 km / 6:20 | baza 7 km / max 3 strefa tętna |
| 14 | easy 7 km / 6:20 | baza 5 km / max 3 strefa tętna | START utrzymać tempo 5:41 |

LEGENDA:

5 km / 6:20 - oznacza bieg na dystans 5 km w tempie 6:20 (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 przybliżyć 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. Pomiedzy treningami zachowaj chociaż jeden dzień odpoczynku nawet jak zechcesz je przesunąć.
6. Jeżeli opuścisz jeden trening to go nie nadrabiaj, po prostu pomiń 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