

DARMOWY PLAN TRENINGOWY
MARATON - 4:30 h - 14 tygodni

	WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
1	tempo 2 km / 6:48 + 2 km 6:24 1 km / 6:48 + 1 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 7 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 5 km / 6:24 2 km wyciszenie
2	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 6 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 15 km / 7:15
3	tempo 2 km / 6:48 + 2 km 6:24 1 km / 6:48 + 1 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 10 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 5 km / 6:24 1 km / 6:48 + 4 km / 6:24 2 km wyciszenie
4	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 7 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 17 km / 7:15
5	tempo 2 km / 6:48 + 3 km 6:24 1 km / 6:48 + 2 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 10 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 5 km / 6:24 1 km / 6:48 + 5 km / 6:24 2 km wyciszenie
6	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 7 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 20 km / 7:15
7	tempo 2 km / 6:48 + 4 km 6:24 1 km / 6:48 + 2 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 10 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 6 km / 6:24 1 km / 6:48 + 6 km / 6:24 2 km wyciszenie
8	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 7 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 22 km / 7:15
9	tempo 2 km / 6:48 + 4 km 6:24 1 km / 6:48 + 3 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 10 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 7 km / 6:24 1 km / 6:48 + 6 km / 6:24 2 km wyciszenie
10	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 8 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 23 km / 7:15
11	tempo 2 km / 6:48 + 5 km 6:24 1 km / 6:48 + 3 km 5:49 2 km wyciszenie	easy 11 km / 6:48	ciągły 2 km / 6:48 + 7 km / 6:24 1 km / 6:48 + 6 km / 6:24 2 km wyciszenie
12	siła 2 km easy / 6:48 10 x (podbieg 100m + powrót truchtem) 2 km wyciszenie	kilometrówki 2 km easy / 6:48 8 x (1 km / 5:49 + 2' rest) 2 km wyciszenie	long 25 km / 7:15
13	docelowe 2 km / 6:48 + 8 km / 6:24 2 km wyciszenie	easy 7 km / 6:48	baza 7 km / max 3 strefa tętna
14	easy 7 km / 6:48	baza 5 km / max 3 strefa tętna	START utrzymać tempo 6:24

LEGENDA:

5 km / 6:48 - oznacza bieg na dystans 5 km w tempie 6:48 (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