

## DARMOWY PLAN TRENINGOWY na start od zera - 8 tygodni

|   | WTOREK                                                                | CZWARTEK                                                                | SOBOTA                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>marszobieg</b><br>5 x (300 m trucht / 200 m marsz)                 | <b>marszobieg</b><br>4 x (400 m trucht / 200 m marsz)                   | <b>marszobieg</b><br>5 x (400 m trucht / 200 m marsz)                          |
| 2 | <b>marszobieg</b><br>6 x (400 m trucht / 200 m marsz)                 | <b>marszobieg</b><br>4 x (400 m trucht / 100 m tempo<br>/ 200 m marsz)  | <b>marszobieg</b><br>7 x (400 m trucht / 100 m marsz)                          |
| 3 | <b>marszobieg</b><br>8 x (400 m trucht / 100 m marsz)                 | <b>marszobieg</b><br>7 x (500 m trucht / 100 m marsz)                   | <b>marszobieg</b><br>6 x (500 m trucht / 100 m tempo<br>/ 100 m marsz)         |
| 4 | <b>marszobieg</b><br>5 x (700 m trucht / 100 m marsz)                 | <b>marszobieg</b><br>5 x (700 m trucht / 100 m tempo<br>/ 100 m marsz)  | <b>marszobieg</b><br>5 x (900 m trucht / 100 m marsz)<br><i>pierwsze 5 km!</i> |
| 5 | <b>marszobieg</b><br>4 x (1 km trucht / 100 m marsz)                  | <b>marszobieg</b><br>4 x (1,2 km trucht / 100 m marsz)                  | <b>marszobieg</b><br>4 x (1,2 km trucht / 200 m tempo<br>/ 100 m marsz)        |
| 6 | <b>marszobieg</b><br>3 x (1,6 km trucht / 100 m marsz)                | <b>marszobieg</b><br>3 x (1,6 km trucht / 200 m tempo<br>/ 100 m marsz) | <b>marszobieg</b><br>3 x (2 km trucht / 100 m marsz)                           |
| 7 | <b>marszobieg</b><br>2 x (2 km trucht / 200 m tempo<br>/ 100 m marsz) | <b>marszobieg</b><br>2 x (2,5 km trucht / 100 m marsz)                  | <b>marszobieg</b><br>2 x (2,2 km trucht / 200 m tempo<br>/ 100 m marsz)        |
| 8 | <b>marszobieg</b><br>2 x (3 km trucht / 100 m marsz)                  | <b>marszobieg</b><br>2 x (3,5 km trucht / 100 m marsz)                  | <b>easy</b><br>5 km spokojny bieg                                              |

### LEGENDA:

**trucht** - spokojny bieg tempem takim że możesz w trakcie rozmawiać

**tempo** - bieg większym tempem niż trucht, krótkie odcinki gdzie można zwiększyć intensywność według samopoczucia

**marsz** - po prostu marsz, bez zatrzymywania się

1. Wydrukuj sobie plan i zostaw w widocznym miejscu, odznaczaj zrobione treningi - to Cię bardziej będzie motywować i przybliżać do celu.
2. Nie ma czegoś takiego jak ZA WOLNE TEMPO, truchtaj sobie tak żeby czuć się komfortowo na tyle ile to możliwe.
3. Z treningu na trening będziesz widzieć poprawę kondycji i różnicę - uwierz mi.
4. Przed każdym treningiem zrób rozgrzewkę PRZYNAJMNIEJ 5 minutową - bez tego znacznie zwiększasz ryzyko wystąpienia kontuzji i urazów - [przykładowa rozgrzewka](#).
5. Pomiędzy 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. Treningi mogą być intensywne ale nie zajeżdżające - jak uważasz że jest **za ciężko** to **powtórz ostatni trening który czujesz że był na Twoim poziomie**.
8. Pozostałe darmowe plany treningowe znajdziesz na [mojej stronie](#).
9. Jeżeli potrzebujesz spersonalizowanego planu treningowego znajdziesz taką opcję [tutaj](#)

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

