

Aktualne tempa i tętna treningowe: Tętno max ____

TRENING	TĘTNO ud./min.	TEMPO min/km	VDOT 30-70
trucht/ marsz			
OWB			
WM			
WB2			
WB2-3 (30')			
WB2-3 (20-25')			
WB3 (5-20')			
WT10			
WT5			
PODBIEGI 45/60''			
WS3			
PODBIEGI 30''			
WS			

Pierwszy tydzień

PN	40' owb biegu ciągłego, w trakcie którego są przyśpieszenia mniej więcej od $\frac{3}{4}$ dystansu całego biegu MZB (Mała Zabawa Biegowa) 8-10 razy WS 30'' , przerwa to dalszy bieg w truchcie do pełnego wypoczynku, który trwa ok. 3-4 razy tyle co przyśpieszenie. Po interwałach biegnij już w truchcie	
WT		
ŚR	35' owb	
CZ		
PT	50' owb, w tym ostatnie 30' WM	
SB		
ND		

Suma: 125'

Drugi tydzień

PN	50' owb biegu ciągłego, w trakcie którego są przyśpieszenia mniej więcej od $\frac{3}{4}$ dystansu całego biegu MZB (Mała Zabawa Biegowa) 8-10 razy WS 30'' , przerwa to dalszy bieg w truchcie do pełnego wypoczynku, który trwa ok. 3-4 razy tyle co przyśpieszenie. Po interwałach biegnij już w truchcie	
WT		
ŚR	40' owb	
CZ		
PT	60': – [to jest suma minut ile powinien trwać	

	<i>trening wliczając w to przerwy]</i> 10' owb + WB2 40' + 10' owb (może być w strefie tętna WM)	
SB	Dodatkowo: 25' owb	
ND		

Suma: 150+25=175'

Trzeci tydzień

PN	60': 30' owb + rozgrzewka + PODBIEGI 8-10 razy [30'', p. do pełnego wypoczynku w marszu i/lub truchcie ok. 3 razy tyle czasu co bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów (przerwę licz dopiero po przysiadach)] + 10' trucht	
WT		
ŚR	40' owb	
CZ		
PT	70': 20' owb + BNP (Bieg z Narastającą Prędkością) 30' [pierwsze 5' przyśpieszenia zaczynasz o 15 sek./km szybciej niż OWB, a potem co każde 5' biegu szybciej o 15 sek./km] + 10' owb	
SB	Dodatkowo: 30' owb	
ND		

Suma: 170+30=200'

Czwarty tydzień

PN	50': 20' owb + rozgrzewka + PODBIEGI 8-10 razy [30'', p. do pełnego wypoczynku w marszu i/lub truchcie ok. 3 razy tyle czasu co bieg, po każdym podbiegu na szczycie 5 przysiadów (przerwę licz dopiero po przysiadach)] + 10' trucht	
WT		
ŚR	40' owb	
CZ		
PT	60': 10' owb + WB2 40' + 10' owb (może być w strefie tętna WM)	
SB		
ND		

Suma: 150'