

Plan treningowy na 12 tygodni przed półmaratonem - 1h15

1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	45 minut biegu OWB1 + 10 minut (4"/km) + 5 minut (3'30"/km) 10 minut rozciągania
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
60 minut biegu OWB1 + 5 sprintów x 100 m - RT 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
1h30 ciągłego biegu OWB1 (ostatnie 5 minut na 75% tempa startowego OWB2)	1h ciągłego biegu OWB1 + 10 minut na 80% tempa startowego OWB2	1h30 biegu ciągłego OWB1 + 20 minut na 80% tempa startowego OWB2	2h biegu OWB1 (ostatnie 30 minut na 75% tempa startowego OWB2)
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 5 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 10 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 10 sprintów x 100 m - RT
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
40 minut biegu OWB1 + 10 min (3'30"/km) + 5 min (3'15"/km) + 2 min (3'/km) OWB2 10 minut rozciągania	40 minut biegu OWB1 10 X 80 sekund po 90% max prędkości, przerwa 2 min truchtem 5 minut rozciągania	30 minut biegu OWB1 12 X 82 sekundy po 90% max prędkości, przerwa 2 min truchtem 5 minut rozciągania	30 minut biegu OWB1 12 X 82 sekundy po 90% max prędkości, przerwa 2 min truchtem 5 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
2h biegu OWB1 lub 10 km na 80% tempa startowego	2h biegu OWB1 lub 12 km na 75% tempa startowego OWB2	2h biegu OWB1	1h30 biegu OWB1 lub 15 km na 80% tempa startowego OWB2
9 tydzień	10 tydzień	11 tydzień	12 tydzień
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 5 sprintów x 100 m - RT
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
30 minut biegu ciągłego OWB1 8 X 1000 m (3'30"/km) WT - przerwa 3 minuty truchtem 5 minut rozciągania	30 minut biegu ciągłego OWB1 12 X 82 sekundy po 90% max prędkości, przerwa 2 min truchtem 5 minut rozciągania	30 minut biegu ciągłego OWB1 8 X 1000 m (3'30"/km) WT- przerwa 3 minuty truchtem 5 minut rozciągania	40 minut biegu ciągłego OWB1
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
1h45 biegu OWB1	2h biegu OWB1 lub 15 km na 80% tempa startowego OWB2	1h30 biegu OWB1	20 minut biegu OWB1
			Niedziela
			BMW Półmaraton Praski

OWB1 - jest podstawowym środkiem treningu każdego biegacza, bez względu na poziom sportowy. Jest to po prostu spokojny, zazwyczaj nieco dłuższy bieg - nabijanie spokojnych kilometrów. "Spokojnie" dla każdego z nas znaczy co innego, a jest to uwarunkowane oczywiście poziomem wytrenowania. Generalna zasada jest taka - tempo, z jakim biegasz OWB1, jest odpowiednie, jeżeli w trakcie biegu jesteś w stanie normalnie rozmawiać bez większej zadyszki (tak zwane tempo konwersacyjne). Jeśli rozmowa sprawia Ci problemy, to znak, że tempo jest zbyt wysokie.

OWB2 - bieg w drugim zakresie intensywności. Przyjmuje się, że prędkość, na jakiej powinniśmy biegać OWB2, kształtuje się na poziomie 75-85% tętna maksymalnego. Jest to jednak płynna granica i wymaga dużej wiedzy na temat naszego organizmu. Samo oznaczenie niestety nie ma w Polsce jednej, powszechnie przyjętej definicji OWB2, każdy trener inaczej definiuje pojęcie tak zwanego II zakresu. Intensywność tej jednostki treningowej nie jest w pełni komfortowa, oddech jest przyspieszony, wyraźnie czujemy, że biegnie nam się o wiele ciężiej aniżeli podczas zwykłego OWB1. Po skończonym drugim zakresie nie możemy być natomiast wykończeni.

RT/Przebieżki/Rytm - krótkie odcinki biegowe, których długość waha się zazwyczaj od 60 do 400 metrów. Przebieżki/rytmy biegamy z wawszym tempem, ale nie może też to być sprint "na maksa". Przebieżki są przede wszystkim elementem, który poprawia naszą technikę biegania, co z kolei przekłada się na lepszą ekonomię naszego biegu. Podczas wykonywania przebieżek pamiętać musimy o wysokim trzymaniu bioder, podnoszeniu wysoko kolan, nie odchylaniu głowy do przodu/tyłu, rytmicznym prowadzeniu ramion, równoległym stawianiu stóp. Jedynymi słowy - podczas przebieżek musimy się starać biegać dobrze technicznie.

TR - trucht. Trucht jest częstym elementem rozgrzewki i schłodzenia po treningu. Wykorzystywany jest również jako przerwa między szybszymi odcinkami bieganymi na treningu. Tempo truchtowania pozwala na swobodną rozmowę i oddychanie przez nos.

WT - wytrzymałość tempowa/ tempo/akcent. Dla wyczynowego biegacza WT to po prostu bardzo mocny trening. Jest to najważniejsza jednostka treningowa dla biegacza w tygodniu, bo tak naprawdę dzięki treningom tempowym jesteśmy w stanie notować duży progres. Z WT trzeba jedna uważać. Zbyt szybkie bieganie zakładanych odcinków i nadgorliwość może doprowadzić do przetrenowania - katusze, które będziemy znosić na treningu na nic się nie zdadzą. Z drugiej strony zbyt oszczędzanie się na WT nie przyniesie nam spodziewanych rezultatów. Treningi tempowe są bardzo intensywne, nasze tętno osiąga wysokie wartości (od 90% tętna maksymalnego w górę). W skrócie - WT to bieganie określonych odcinków (np. 5 x 1 km) w tempie szybszym niż startowe.