

Plan treningowy na 12 tygodni przed półmaratonem - 1h30

1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 06 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 06 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 06 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu OWB1 oraz 5 x 100m - RT 10 minut rozciągania
<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 8 sprintów x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 8 sprintów x 100 m - RT	50 minut biegu ciągłego OWB1 8 sprintów x 100 m - RT 10 minut rozciągania
<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>
1h30 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h30 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h45 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h15 minut biegu ciągłego OWB1 ostatnie 15 minut (tempo 4'30"/km)
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>
1h biegu ciągłego OWB1  10 minut rozciągania 10 sprintów x 100 m - RT	30 minut biegu ciągłego OWB1  10 minut (4'/km) + 5 minut (3'45"/km) OWB2 10 minut rozciągania	45 minut biegu ciągłego OWB1 6x 400 m na 85% swoich możliwości WT - 2 minuty przerwy truchtem	50 minut biegu ciągłego OWB1 8x 400 m na 85% swoich możliwości WT - 2 minuty przerwy truchtem
<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>
50 minut biegu ciągłego OWB1	1h minut biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT	40 minut biegu OWB1 + 5 min (4'/km) + 3 min (3'45"/km) + 2 min (3'30"/km)	40 minut biegu OWB1 + 6 X 1 minuta (3'30"/km) - przerwa 90 sekund truchtem
<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>
1h30 biegu ciągłego OWB1 (ostatnie 10 minut 80% tempa startowego) 10 minut rozciągania	2h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	2h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	2h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
9 tydzień	10 tydzień	11 tydzień	12 tydzień
<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Wtorek</b>
1h biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	40 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania
<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Czwartek</b>
30 minut biegu ciągłego OWB1 10X 90 sekund max możliwości i 2 minuty przerwy truchtem	1h biegu ciągłego OWB1 10 sprintów x 100 m - RT	45 minut biegu ciągłego OWB1 10X 90 sekund max możliwości i 2 minuty przerwy truchtem	40 minut biegu ciągłego OWB1 5 sprintów x 100 m - RT
<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>	<b>Sobota lub Niedziela</b>
2h biegu ciągłego OWB1 lub 15 km na 80% tempa startowego OWB2	2h biegu ciągłego OWB1 lub 15 km na 80% tempa startowego OWB2	2h biegu ciągłego OWB1	20 minut wolnego biegu OWB1
			<b>Niedziela</b>
			<b>BMW Półmaraton Praski</b>

**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 truchtu 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.