

Plan treningowy na 12 tygodni przed półmaratonem - 2h

1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa
60 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	40 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 3 sprinty x 100 m - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 5 sprintów x 100 metrów - RT	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 10 sprintów x 100 metrów - RT
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
60 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 5 minut po 75% tempa startowego OWB2	1h15 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 10 minut po 80% tempa startowego OWB2	1h15 minut biegu ciągłego OWB1 (ostatnie 15 minut po 75% tempa startowego OWB2)	2h minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
9 tydzień	10 tydzień	11 tydzień	12 tydzień
Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa	Wtorek lub Środa
50 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania 4x 400 m 80% swoich możliwości (2 minuty przerwy)- WT	50 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania 5x 400 m 80% swoich możliwości (2 minuty przerwy) - WT	50 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania 2x 3 minuty 80% swoich możliwości (przerwa 4 minuty)	45 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania 5 sprintów x 100 metrów - RT
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Niedziela
1h45 minut biegu ciągłego OWB1 (ostatnie 20 minut po 75% tempa startowego OWB2)	2h biegu ciągłego (OWB1) lub 8km-12km tempem startowym OWB2	2h biegu ciągłego (ostatnie 15 minut po 80% tempa startowego OWB2)	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 odchyłaniu głowy do przodu/tyłu, rytmicznym prowadzeniu ramion, równoległym stawianiu stóp. Jedynymi słowami - 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 truchtowi 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 jedną 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.