

Plan treningowy na 12 tygodni przed półmaratonem - 2h30

1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek
30 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	30 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	40 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	50 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
30 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	50 minut biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek
1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela
1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 3 sprinty x 100 metrów - RT	40 minut biegu ciągłego OWB1 lub 5 min na 80% tempa startowego-OWB2	1h biegu ciągłego OWB1 lub 10 min na 80% tempa startowego - OWB2	1h biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania 5 sprintów x 100 metrów - RT
9 tydzień	10 tydzień	11 tydzień	12 tydzień
Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek	Środa lub Czwartek
1h15 biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	1h15 biegu ciągłego OWB1 5 minut rozciągania	1h30 biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania	40 minut biegu ciągłego OWB1 10 minut rozciągania
Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Sobota lub Niedziela	Niedziela
1h40 biegu ciągłego OWB1 lub 15 km na 75% tempa startowego - OWB2	2h biegu ciągłego OWB1 lub 8-10km tempem startowym C	2h30 biegu ciągłego OWB1 lub 20km na 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. Genaralna 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 jakich powinniśmy biegać OWB2 kształtują się na poziomie 75-85% tetna 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 BC2, każdy trener inaczej definiuje pojecie tak zwanego II zakresu.

Intensywność tej jednostki treningowej nie jest w pełni komfortowa, oddech jest przyspieszony, wyraźnie czujemy, że biegnie nam się o wiele ciężej 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 zwaśnym 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