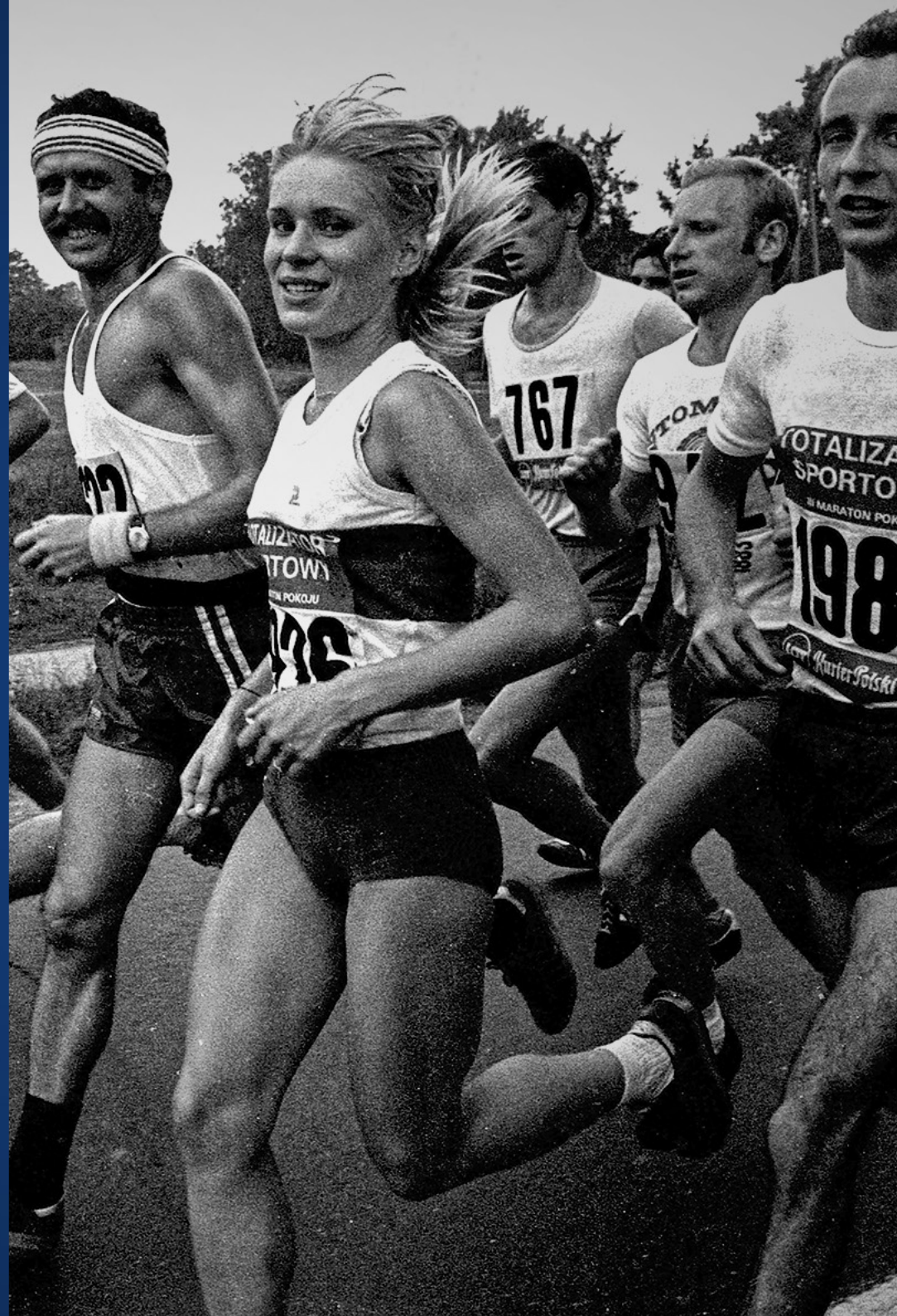


# PLAN TRENINGOWY 3 DNI W TYGODNIU

Trenuję do  
44. Maratonu Warszawskiego



Tydzień 1	6/20/2022	6/21/2022	6/22/2022	6/23/2022	6/24/2022	6/25/2022	6/26/2022
	wolne	30 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	40 min BS lub marszobiegu	wolne	wolne	45 min BS lub marszobiegu
Tydzień 2	6/27/2022	6/28/2022	6/29/2022	6/30/2022	7/1/2022	7/2/2022	7/3/2022
	wolne	35 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS lub marszobiegu
Tydzień 3	7/4/2022	7/5/2022	7/6/2022	7/7/2022	7/8/2022	7/9/2022	7/10/2022
	wolne	40 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x45 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 4	7/11/2022	7/12/2022	7/13/2022	7/14/2022	7/15/2022	7/16/2022	7/17/2022
	wolne	40 min BS + 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	wolne	100 min BS lub marszobiegu
Tydzień 5	7/18/2022	7/19/2022	7/20/2022	7/21/2022	7/22/2022	7/23/2022	7/24/2022
	wolne	40 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 25-35 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	Start kontrolny: Bieg Powstania Warszawskiego (5 lub 10 km)	90 min BS
Tydzień 6	7/25/2022	7/26/2022	7/27/2022	7/28/2022	7/29/2022	7/30/2022	7/31/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	wolne	90 min BNP
Tydzień 7	8/1/2022	8/2/2022	8/3/2022	8/4/2022	8/5/2022	8/6/2022	8/7/2022
	wolne	50 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 2 serie po 7x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht oraz 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 10 min BS	wolne	wolne	100 min BS

Tydzień 8	8/8/2022	8/9/2022	8/10/2022	8/11/2022	8/12/2022	8/13/2022	8/14/2022
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 8x4 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 90 sekund trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	wolne	120 min BNP
Tydzień 9	8/15/2022	8/16/2022	8/17/2022	8/18/2022	8/19/2022	8/20/2022	8/21/2022
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 3x10 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	120 min BNP
Tydzień 10	8/22/2022	8/23/2022	8/24/2022	8/25/2022	8/26/2022	8/27/2022	8/28/2022
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3x12 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	140 min BS
Tydzień 11	8/29/2022	8/30/2022	8/31/2022	9/1/2022	9/2/2022	9/3/2022	9/4/2022
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 2 serie po 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht oraz 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 10 min BS	wolne	wolne	Start kontrolny w półmaratonie
Tydzień 12	9/5/2022	9/6/2022	9/7/2022	9/8/2022	9/9/2022	9/10/2022	9/11/2022
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 40 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	wolne	90 minut BNP
Tydzień 13	9/12/2022	9/13/2022	9/14/2022	9/15/2022	9/16/2022	9/17/2022	9/18/2022
	wolne	15 min BS + ZB: 5x6 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	wolne	75 min BS
Tydzień 14	9/19/2022	9/20/2022	9/21/2022	9/22/2022	9/23/2022	9/24/2022	9/25/2022
	wolne	50 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	44. Maraton Warszawski

**Legenda:**

- BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
- BT – Bieg w określonym tempie
- ZB – Zabawa biegowa
- BNP – Bieg z narastającą prędkością
- BZ – Bieg zmienny
- Int – Interwał
- P – Przebieżki