

healthy plan by ann

PLAN TRENINGÓW POCZĄTKUJĄCEGO BIEGACZA. 12 TYGODNI. 10 KM.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień I	wolne	12x1 minuta lekkiego biegu p. 1' spokojnego marszu	wolne	14x1 minuta lekkiego biegu p. 1' spokojnego marszu	wolne	16x1 minuta lekkiego biegu p. 1' spokojnego marszu	wolne
Tydzień II	wolne	6x 2 minuty lekkiego biegu p. 2' spokojnego marszu	wolne	8x 2 minuty lekkiego biegu p. 2' spokojnego marszu	wolne	10x 2 minuty lekkiego biegu p. 2' spokojnego marszu	wolne
Tydzień III	wolne	5x 3 minuty lekkiego biegu p. 2' minuty	wolne	8x 3 minuty lekkiego biegu p. 2' minuty	wolne	10x 3 minuty lekkiego biegu p. 2' minuty	wolne
Tydzień IV	wolne	4 x 6 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	3 x 8 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	3 x 10 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne
Tydzień V	wolne	3 x 12 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	3 x 14 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	3 x 15 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne
Tydzień VI	wolne	2 x 18 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	3 x 15 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	4 x 8 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne
Tydzień VII	wolne	4 x 10 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	4 x 12 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne	4 x 15 minut spokojnego biegu p. 3' marszu	wolne
Tydzień VIII	wolne	Bieg 25'	wolne	Bieg 30'	wolne	Bieg 35'	wolne
Tydzień IX	wolne	10 minut spokojnego biegu + 25 minut spokojnego biegu	wolne	15 minut spokojnego biegu + 25 minut spokojnego biegu	wolne	20 minut spokojnego biegu + 25 minut spokojnego biegu	wolne
Tydzień X	wolne	20 minut spokojnego biegu + 25 minut spokojnego biegu	wolne	Bieg 40'	wolne	Bieg 45'	wolne
Tydzień XI	wolne	Bieg 45'	wolne	25 minut spokojnego biegu + 25 minut spokojnego biegu	wolne	Bieg 50'	wolne
Tydzień XII	wolne	Bieg 30'	wolne	Bieg 40'	wolne	Start na 10 km	wolne