

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY · KWIECIEŃ 2017
Magda Dziarnowska (poziom 10 km - 50:13)



Magda,

Twój trening jest porządkny i urozmaicony. Chciałbym te klocki trochę uporządkować. Podbiegi – konkretne (możesz sobie dodać dobieg na górkę i powrót, łącznie ok. 3 km, ale przyłóż się przede wszystkim do podbiegów, a nie do biegania). Interwały – robiłaś takie odcinki po 150m, teraz będzie dużo więcej (po 600-700 m) i nie ustępuj z tempem.

Staraj się też wypocząć w tygodniu przed startem w Biegu Oshee. Najlepiej, gdybyś w ostatnim tygodniu zrezygnowała z roweru.

W maju masz dwa długie starty – Wings for Life i Rykowisko. Ale nie szykujemy pod nie specjalnie wytrzymałości, wolałbym się skoncentrować na Biegu Oshee.

Plan dla pamięci:

- 09.04 startuję w Duathlonie pod Warszawą (20 km rower i 10 km bieg), to taki start wspólnie z tatą, dla urozmaicenia treningu, nie nastawiam się na wynik
- 23.04 Bieg Oshee- bardzo chciałabym poprawić wynik i zejść już poniżej 50 minut
- 07.05- Wings for life- to jest taki bieg, w którym bardzo bardzo chciałabym pobiec jak najdalej, w celu sprawdzenia się ile jestem w stanie z siebie dać i na podstawie tego może jakoś realnie określić czas jaki chciałabym realnie osiągnąć w maratonie na jesieni
- 28.05 Rykowisko, bieg na 35 km po lesie. Zapis totalnie na spontanie, mój tato tam biegnie i chciał towarzyszenia, więc nie myślałam nic a nic jeszcze o biegu, czy potraktować jako trening czy powalczyć. Trochę też nie wiem czy w momencie kiedy mam wcześniej WFL to czy np dwa razy w miesiącu start po jakiś konkretny wynik jest odpowiedni, czy może moja narwana natura trochę przysłała mi taki ogólny cel i zdrowe trenowanie:)
- W czerwcu mam kolejny duathlon, taki jak w maju, bo to cykl.
- Jeżeli chodzi o Krynice, zapisałam się na 15 km, 10 km, i półmaraton - i tu wiadomo, liczę, że będę w super dyspozycji i będzie to najlepsza przygoda tego sezonu.

Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 6:15 min./km
- Maratońskie – 5:45 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 5:15 min./km
- Interwałowe (szybko) - 4:45

Pierwszy tydzień 3-9 kwietnia

PN	
WT	30 min. podbiegów: 10 razy 45 s. (szybko do góry, powoli na dół, może spójrz jeszcze na film „Siła Biegowa” na KS Staszewscy)
ŚR	30 min. interwałów: 6 razy 2,5 min. szybko / 2,5 min. odpoczynku
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	Wolne przed startem
SB	DUATHLON – 10 km (plus 20 km roweru)
ND	1,5 h powoli, roztruchanie startu. Jeśli to za długo – zrób przynajmniej 1 h. Powoli!

Drugi tydzień 10-16 kwietnia

PN	
WT	AGRYKOLA (zbiórka nad kanałkiem przy ul. Myśliwieckiej), 17.30: Siła biegowa (podbiegi) / interwały plus koordynacja
ŚR	1 h powoli, 4 przebieżki
CZ	45 min. mocnego treningu: 3 razy 2 km w tempie progowym z przerwami 2 min. w odpoczynku
PT	1,5 h powoli, na koniec 4 przebieżki (szybko, ale luźno, lekko, technicznie) po 30 s. z przerwami ok. 45 s. w truchcie
SB	
ND	30 min. interwałów: szybkie odcinki 2, 3, 4, 4, 3, 2 min. z przerwami 2 min. w odpoczynku

Trzeci tydzień 17-23 kwietnia

PN	
WT	1h powoli, ostatnie 3 min. stopniowo przyspieszaj
ŚR	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko / 2 min. marszu, odpoczynku
CZ	Wolne przed startem
PT	1 h powoli, 4 przebieżki
SB	
ND	Oshee 10 KM – 48:45

Czwarty tydzień 24-30 kwietnia

PN	
WT	AGRYKOLA (zbiórka nad kanałkiem przy ul. Myśliwieckiej), 17.30: Tempo easy plus siła dynamiczna (piłki lekarskie)
ŚR	Wolne po starcie
CZ	30 min. podbiegów: 8 razy 1 min.
PT	1,5 h powoli, 4 przebieżki – wydłużamy, bo w perspektywie Rykowisko, a wcześniej Wings For Life
SB	
ND	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

