

#skrzatomaraton

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota/niedziela
	dzień wzmacniania	dzień wybiegań	dzień wzmacniania	dzień szybkości	dzień regeneracji	dzień tempa + dodatkowo rower
16.07.-22.07.		21 km		10 x 400 m		8 km
23.07.-29.07.		23 km		5 x 1200 m		8 km
30.07.-05.08.		27 km		7 x 800 m		13 km
06.08.-12.08.		21 km		3 x 1600 m		15 km
13.08.-19.08.		28 km		12 x 400 m		5 km
20.08.26.08.	trening wzmacniający + stabilizacja	25 km	trening wzmacniający + stabilizacja	8 x 800 m	wolne :)	8 km
27.08.-02.09.	(ewentualnie basen lub lekki trening siłowy górnych partii)	30 km	(ewentualnie basen lub lekki trening siłowy górnych partii)	4 x 1600 m		13 km
03.09.-09.09.		25 km		12 x 400 m		8 km
10.09.-16.09.		30 km		6 x 1200 m		8 km
17.09.-23.09.		25 km		7 x 800 m		6,5 km
24.09.-30.09.		15 km		3 x 1600 m		13 km
01.10.-07.10.		30 min swobodne tempo + 5 x 1 minuta szybko		20 min swobodne tempo + 3 przebieżki		maraton

tempo*

- biegi długie: 6:00/km - 6:30/km
- biegi tempowe: długie 12-15 km: 5:40-6:00, średnie: 8-10 km: 5:30-5:50), krótkie: 5-6 km: 5:20-5:30
- szybkość: 1600 m: ok. 5:20, 1200 m: ok. 5:10, 800 m: ok. 5:00, 400 m: ok. 4:40

*dopasowane też do samopoczucia danego dnia