

15 K

14-TYGODNIOWY PROGRAM TRENINGOWY



C E L E M

TEGO PLANU TRENINGOWEGO NIE JEST
SAMO DOTARCIE DO METY. WAŻNIEJSZE
JEST UKOŃCZENIE BIEGU

W S W O J E J

S Z C Z Y T O W E J

F O R M I E



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

04

TRENINGI TYGODNIOWE

05

TABELA TEMPA

07

SŁOWNICZEK

08

JEŻELI...

09

15 KM TYDZIEŃ PO TYGODNIU

10

TYGODNIE 1-14

11

PRZYKŁADOWY PLAN

25

TEN 14-TYGODNIOWY PLAN

TRENINGOWY ŁĄCZY W SOBIE

ĆWICZENIA

NA SZYBKOŚĆ,

WYTRZYMAŁOŚĆ

I REGENERACJĘ

SIĘ

KTÓRE PRZYGOTUJĄ CIĘ DO

BIEGU NA 15 KILOMETRÓW.

ZANIM ZACZNIESZ REALIZACJĘ TEGO PLANU, DOKŁADNIE SIĘ Z NIM ZAPOZNAJ I UPEWNIJ SIĘ, ŻE MAKSYMALNIE WYKORZYSTASZ JEGO POTENCJAŁ.

Plan ten jest dopasowany do Twojego poziomu zaawansowania oraz do Twoich potrzeb. Oto, co należy wiedzieć, aby jak najlepiej wykorzystać plan treningowy Nike+ Run Club:

DYSTANS TO NIE WSZYSTKO

Ten plan treningowy został ułożony tak, aby osiągnąć jak najlepszy wynik w dniu maratonu poprzez budowanie szybkości, wytrzymałości i umiejętności regenerowania sił.

TEN PLAN JEST DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB

Twój rozkład dnia ulega zmianom. Zmienia się również pogoda oraz Twoje samopoczucie. Dostosowując plan do swoich potrzeb, pamiętaj jednak o następujących kwestiach:

- Biegi na szybkość i wytrzymałość są kluczowymi elementami planu, które zwiększą efektywność treningu.
- Plan obejmuje cztery dni na regenerację sił. Wykorzystaj je, aby rozdzielić treningi na szybkość i wytrzymałość. Nie wykonuj biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu.
- Wykorzystaj dni na regenerację sił wedle uznania. Możesz przebiec parę kilometrów, zdecydować się na trening ogólnorozwojowy lub odpocząć. Zalecamy bieganie w dwa z czterech dni przeznaczonych na regenerację sił.
- Nie przekraczaj zalecanych dystansów w trakcie biegów na wytrzymałość i szybkość.

TY DECYDUJESZ, KIEDY ZACZĄĆ TRENING

W celu zapewnienia maksymalnych rezultatów, trening zaplanowano w oparciu o 14-tygodniowy schemat. Plan przygotowujący do biegu na 15 km można z łatwością dostosować do swojego poziomu zaawansowania oraz indywidualnych potrzeb. Realizację planu możesz zacząć w każdej chwili, niezależnie od tego, czy od dnia zawodów dzieli Cię osiem czy czternaście tygodni. To Ty decydujesz, co znajdzie się w programie treningowym.

NARZĘDZIA, KTÓRE POZWOLĄ CI OSIĄGNĄĆ LEPSZE WYNIKI

- Gdy przebiegniesz jakiś dystans, podziel się swoim osiągnięciem. Za pomocą aplikacji Nike+ Running, otrzymuj doping, motywację oraz zachętę od znajomych.
- Aplikacja N+TC to doskonały sposób na uzupełnienie planu treningami ogólnorozwojowymi.

TRENINGI TYGODNIOWE



Ten plan zawiera trzy rodzaje treningów tygodniowych. Każdy z nich ma kluczowe znaczenie dla ukończenia maratonu u szczytu wytrzymałości, siły i szybkości.

SZYBKOŚĆ

W trakcie przygotowań do maratonu istotne jest budowanie siły poprzez trenowanie szybkości. Ten plan zawiera serię treningów i ćwiczeń, które poprawią Twoją szybkość.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Trening wytrzymałościowy przygotowuje Twoje ciało i umysł na dystans, który czeka na Ciebie w dzień zawodów. Swoją wytrzymałość zwiększysz za pomocą cotygodniowych biegów długodystansowych.

REGENERACJA

Regeneracja po dniach treningu jest równie ważna jak same treningi. Wykorzystaj te dni na regenerację w zależności od tego, jak się czujesz. Całkowicie zrezygnuj z ćwiczeń, wypróbuj trening N+TC lub przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego.

JAK KORZYSTAĆ Z TABELI TEMPA

W planie możesz zobaczyć różne rodzaje tempa, które należy utrzymać podczas konkretnego treningu. Na każdym etapie treningu będziesz biegać z innym docelowym tempem. Znając docelowe tempo, łatwiej będzie Ci trenować nad szybkością.

Każde podane tempo docelowe powinno być traktowane jako wartość średnia. Twoje tempo może być nieco szybsze lub wolniejsze. Wartości tempa docelowego nie są dokładnie, ponieważ nikt z nas nie jest robotem.

Tabela na stronie 8 pomoże Ci wybrać tempo, w którym należy biec w każdej sesji treningowej.

ZNAJDŹ SWOJE WYJŚCIOWE TEMPO

Na początek odszukaj wiersz z odpowiadającą Ci wartością tempa docelowego. Aby ustalić, który wiersz jest tym właściwym, użyj jednej z następujących metod:

Użyj czasu z ostatniego biegu na 5 km, 10 km, półmaratonu lub maratonu. Przez „ostatni bieg” rozumiemy bieg ukończony około miesiąca lub dwóch miesięcy temu.

Przebiegnij się z włączoną aplikacją Nike+ Running, aby ustalić swoje średnie tempo. Będzie to Twoje tempo biegów regeneracyjnych.

Jeśli biegasz dość często, możesz spróbować ustalić tempo wyjściowe w oparciu o swoją bieżącą sprawność fizyczną.

Niezależnie od metody, której użyjesz, wybrane tempo wskaże wiersz w tabeli z Twoimi docelowymi wartościami tempa.

PRZYKŁADOWO

Jeśli czas Twojego ostatniego biegu na 5 km wynosił 27:00, odszukaj wiersz z tym czasem w kolumnie 5 km. W wierszach znajdujących się po lewej i prawej stronie znajdziesz swoje pozostałe tempo docelowe. W tym przypadku wartości tempa docelowego przedstawiałyby się następująco:

NAJLEPSZY CZAS NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 5k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 10k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	SZYBKIE TEMPO ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS PÓLMARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS MARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	TEMPO BIEGU REGENERACYJNEGO
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Rozpocznij od swojego najlepszego czasu na 5k / średniego tempa na kilometr i czytaj od lewej do prawej.

KOLEJNY PRZYKŁAD

Jeśli Twój najlepszy czas na kilometr wynosi 05:55, odszukaj go w tabeli – pozostałe docelowe średnie tempa na kilometr znajdziesz w tym samym wierszu. W tym przypadku przedstawiałyby się one następująco:

NAJLEPSZY CZAS NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 5k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 10k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	SZYBKIE TEMPO ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS PÓLMARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS MARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	TEMPO BIEGU REGENERACYJNEGO
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Aby odszukać pozostałe tempo docelowe, rozpocznij od swojego najlepszego czasu na kilometr i czytaj od lewej do prawej.

CO WARTO WIEDZIEĆ

Po określeniu właściwego zakresu docelowych wartości tempa, warto jest zapoznać się z kilkoma kwestiami odnośnie ich stosowania:

W trakcie treningu mogą zdarzyć się dni, podczas których Twoje tempo będzie nieznacznie lepsze lub gorsze od tempa docelowego. Pamiętaj, że podane tempa mają wyłącznie charakter pomocniczy. Każdemu zdarzają się lepsze i gorsze dni, więc musisz też odpowiednio dostosować swoje oczekiwania. Twoja sprawność fizyczna będzie najprawdopodobniej wzrastać każdego tygodnia, a wraz z nią poprawisz też tempo oraz szybkość biegów.

Gdy już zakończysz plan treningowy i staniesz na linii startu maratonu, uwierz w swoje możliwości i wiedz, że cała Twoja ciężka praca się opłaciła. To właśnie dzięki niej osiągniesz zupełnie nowy poziom sprawności fizycznej, uzyskasz lepsze tempo biegów i będziesz brać udział w kolejnych maratonach.

TABELA TEMPA



NAJLEPSZY CZAS NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 5k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS NA 10k / ŚREDNIE TEMPO NA KM	SZYBKIE TEMPO ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS PÓŁMARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	NAJLEPSZY CZAS MARATONU / ŚREDNIE TEMPO NA KM	TEMPO BIEGU REGENERACYJNEGO
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45 / 03:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	05:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00

SŁOWNICZEK



Niniejszy słowniczek obejmuje pojęcia związane z biegami, które pojawiają się w planie treningowym. Znajomość różnych rodzajów biegów ujętych w planie pozwoli na jak najlepsze przygotowanie się do treningu.

TRENINGI

SZYBKOŚĆ

Najlepszym sposobem na rozwinięcie swojego najszybszego tempa jest zwiększanie szybkości biegu na krótkich odcinkach w serii interwałów. Mogą one mieć tę samą długość i tempo oraz taki sam czas na regenerację, bądź też mogą obejmować różne dystanse, tempa i okresy regeneracji. Do treningów na szybkość zalicza się długie interwały, fartleki, biegi progowe oraz biegi pod górę. Ich definicje znajdują się w części Rodzaje biegów.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Cotygodniowy bieg wytrzymałościowy jest biegiem długodystansowym w dogodnym tempie. To niezwykle ważna część treningu, dzięki której ciało i umysł mogą przyzwyczać się do coraz większych dystansów. Dzięki biegowi długodystansowemu poznasz fizyczne i psychiczne wyzwania, które mogą się pojawić podczas maratonu. Powinno się go wykonywać jako bieg progresywny. Definicja biegu progresywnego znajduje się w części Rodzaje biegów.

REGENERACJA

Regeneracja jest równie ważna co treningi. Podczas dni na regenerację się słuchaj potrzeb swojego ciała niezależnie od tego, czy oznacza to zrobienie sobie przerwy od ćwiczeń, wykonanie treningu ogólnorozwojowego z aplikacją N+TC czy przebiegnięcie kilku kilometrów. Zalecamy poświęcenie co najmniej dwóch z tych dni na biegi regeneracyjne. Biegi regeneracyjne zwiększają wytrzymałość i umożliwiają jak najlepszą regenerację po intensywnym treningu. Powinno się je wykonywać jako biegi progresywne. Definicja biegu progresywnego znajduje się w części Rodzaje biegów, która znajduje się poniżej.

RODZAJE BIEGÓW

BIEG PROGRESYWNY

Biegi progresywne zwiększają wytrzymałość i sprawiają, że ciało przystosowuje się do stresu związanego z bieganiem. Ten bieg polega na stopniowym zwiększaniu tempa poprzez rozpoczęcie od tempa wolniejszego niż Twój bieg regeneracyjny i zakończenie biegu w tempie szybszym od biegu regeneracyjnego. Tym sposobem zakończysz bieg ze średnim tempem biegu regeneracyjnego. Biegi wytrzymałościowe i regeneracyjne powinny być biegami progresywnymi.

BIEŻNIA

Bieżnia oznacza bieg z serią interwałów. Idealnym miejscem do tego typu biegów jest bieżnia, ponieważ jej powierzchnia pozwala na rozwijanie większych prędkości i precyzyjne pomiary, ale możesz biegać w dowolnym innym miejscu. Do oznaczania interwałów można używać latarni, skrzyżowań, a nawet drzew.

PRZEBIEŻKA

Przebieżki to bardzo krótkie biegi wykonywane przed biegiem bądź treningiem, lub bezpośrednio po nim. Seria przebieżek powinna charakteryzować się wzrastającym tempem – często pierwszy bieg powinien być najdłuższy i najwolniejszy. Po każdym biegu powinna nastąpić krótka regeneracja.

FARTLEK

Fartleki skupiają się na szybkości i sile. Polegają na zmianie dystansów i tempa podczas ciągłego biegu. Przykładowy fartlek może obejmować jedną minutę spokojnego biegu, po której następuje jedna minuta szybkiego biegu. Powtarzaj te czynności co kilka minut, kilometrów lub gdy dobiegniesz do ustalonego wyznacznika, np. bloku mieszkalnego.

DZIELONY BIEG INTERWAŁOWY

Dzielony bieg interwałowy oznacza dwa różne tempa biegu w jednym interwale. W przypadku interwału wynoszącego 400 metrów, pierwsze 200 metrów to bieg spokojny, a drugie 200 metrów — bieg szybki. W ten sposób interwał zostaje podzielony na dwie części.

PODBIEG

Biegi pod górę rozwijają szybkość i formę. Podbieg wymaga dodatkowego wysiłku, dlatego nie trzeba biec tak szybko jak po równym terenie. Podczas biegu pod górę kontroluj oddech. Nie pochylaj się zbyt do przodu. Wystarczy lekkie pochylenie się z podbródkiem wysuniętym przed klatkę piersiową. Biegi pod górę są świetnym sposobem na poprawienie prędkości i siły z minimalnym obciążeniem nóg.

BIEG PROGOWY

Biegi progowe polegają na utrzymaniu szybkiego, ale kontrolowanego tempa, którym można biec w ramach długiego interwału lub stałego biegu na dystansie od 2 do 16 kilometrów. Celem biegu progowego jest wzmocnienie psychicznej i fizycznej wytrzymałości oraz przyzwyczajenie się do trudów związanych z biegiem.

ZWROTY

Zwroty są wykonywane podczas krótkich interwałów. Nie zatrzymuj się na końcu interwału, ale przebiegnij przez linię i obróć się możliwie szybko, aby zacząć następną powtórkę.

RODZAJE TEMPA

DOCELOWE TEMPO NA KILOMETR

Oznacza najszybsze możliwe tempo, które można utrzymać przez jeden kilometr biegu.

TEMPO NA DYSTANSIE 5K (SZYBSZE)

Oznacza tempo, które można utrzymać przez około 5 kilometrów biegu.

TEMPO NA DYSTANSIE 10K (SZYBKIE)

Oznacza tempo, które można utrzymać przez około 10 kilometrów biegu.

TEMPO PROGOWE

Tempo to pozwala przyzwyczać ciało do trudów związanych z biegiem poprzez utrzymywanie maksymalnej szybkości biegu na określonym dystansie.

TEMPO REGENERACYJNE (ŁATWE)

Oznacza tempo na tyle spokojne, że pozwala zregenerować siły podczas biegu.

J E Ź E L I . . .

KAŻDY Z NAS TRENUJE W INNY SPOSÓB. ISTNIEJĄ JEDNAK PEWNE WYZWANIA I PYTANIA, Z KTÓRYMI MUSI ZMIERZYĆ SIĘ WIELU BIEGACZY. PODPOWIADAMY, JAK ZROZUMIEĆ I POKONAĆ TE CZĘSTE PRZESZKODY POJAWIAJĄCE SIĘ PODCZAS PRZYGOTOWAŃ DO BIEGU.

JEŻELI TWÓJ HARMONOGRAM NIE POKRYWA SIĘ Z HARMONOGRAMEM TRENINGU,

po prostu dostosuj trening do swoich potrzeb. Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, każdy tydzień powinien obejmować trzy główne treningi: na szybkość, wytrzymałościowy oraz regeneracyjny. Skup się głównie na treningach na szybkość i wytrzymałościowych, ale pamiętaj, by inteligentnie regenerować siły.

JEŻELI NIE WIESZ, JAK DOPASOWAĆ SWOJE TEMPO,

poeksperymentuj, aż je znajdziesz. Podczas treningu biegasz na wycucie. Biegasz w różnych trybach, choć może nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy. Zachowaj cierpliwość i koncentrację oraz baw się dobrze, zmieniając tempo lub dystans tak, aby dopasować bieg do swoich możliwości. Używaj aplikacji Nike+ Running do monitorowania tempa biegów i zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi tabeli tempa na stronie 6, aby odszukać swoje docelowe wartości tempa.

JEŻELI CZUJESZ ZMĘCZENIE,

dowiedz się, jaka jest jego przyczyna. Uczucie zmęczenia jest normalne podczas treningu, ale upewnij się, że dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość snu, odżywasz się należycie, przyjmujesz dużo płynów, poświęcasz czas na odpoczynek oraz nosisz właściwe buty. Czasami najlepszym treningiem jest regeneracja i odpoczynek.

JEŻELI BRAKUJE CI MOTYWACJI,

znajdź inspirację. Możesz znaleźć ją nawet w najbardziej niespodziewanym miejscu, np. udając się na bieg, na który wcale nie masz ochoty. Wyjdź z domu na dziesięć minut i wróć, jeśli nie masz już ochoty na bieganie. Ale wróć biegnąc.

JEŻELI BIEGAŁO CI SIĘ ŹLE,

przejdź do następnego biegu. Niektóre biegi po prostu nie wychodzą – czasami jest ku temu powód, a czasami nie ma. Zastanów się, czy bieg nie udał się z jakiegoś konkretnego powodu i jeśli tak, wyciągnij z tego wnioski. Pogodzenie się z nieudanymi biegami jest równie ważne jak radość z dobrego biegu.

JEŚLI COŚ CIĘ BOLI,

przestań biegać. Jest różnica pomiędzy byciem obolałym, a odczuwaniem bólu. Ważne jest, by słuchać swojego ciała i coraz lepiej je poznawać. Niekiedy dobrze jest opuścić kilometr, aby przebiec więcej kilometrów w przyszłości.

JEŻELI ZAMIERZASZ WZIĄĆ UDZIAŁ W ZAWODACH,

daj sobie czas na regenerację przed i po nich. Być może na kilka dni przed zawodami zmniejszysz nieco dystans lub tempo. Pamiętaj też, by dać sobie też kilka dni na regenerację sił po zawodach (niezależnie od tego, czy bieg uważasz za udany, czy nie).

15 K TYDZIEŃ PO TYGODNIU



Ten 18-tygodniowy plan treningowy łączy w sobie ćwiczenia na wytrzymałość, siłę oraz szybkość, które przygotują Cię do biegu na 15 km. Plan ten jest dopasowany do Twojego poziomu zaawansowania. Włącz do swojego harmonogramu również dni poświęcone na odpoczynek oraz treningi N+TC.

ZOSTAŁO 14 TYGODNI

START



Swój 14-tygodniowy plan zacznij od serii biegów i lekkich treningów, które wprowadzą Cię w plan treningowy.

ZOSTAŁO 13 TYGODNI

WYPRACUJ SOBIE DOBRE NAWYKI



To czas na wypracowanie dobrych nawyków. W tym tygodniu skup się na tym, jak należy prawidłowo biegać. Podczas treningu pracuj nad zwiększeniem wytrzymałości i odpowiednim tempem.

ZOSTAŁO 12 TYGODNI

OPRACUJ REGULARNOŚĆ



W trzecim tygodniu treningu poczujesz rytm. Sekretom dobrego biegania jest regularność.

ZOSTAŁO 11 TYGODNI

NAUCZ SIĘ KONCENTRACJI



Trening w tym tygodniu może zmęczyć Cię zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Zachowaj koncentrację i przygotuj się na czekające Cię każdego dnia treningi.

ZOSTAŁO 10 TYGODNI

ROZBUDUJ SIŁĘ



Trening zdołał już wzmocnić Twoją siłę. Możesz to sprawdzić w tym tygodniu, wykonując bardziej wymagające ćwiczenia.

ZOSTAŁO 9 TYGODNI

ZWIĘKSZ WYTRZYMAŁOŚĆ



Twoja wytrzymałość uległa poprawie. Przekonasz się o tym w tym tygodniu. Dłuższe interwały oraz dłuższy bieg długodystansowy to Twoje zadania na ten tydzień.

ZOSTAŁO 8 TYGODNI

ZWIĘKSZ TEMPO



W tym tygodniu przyzwyczaisz się do trudów związanych z biegiem. Zmień ustalone przez siebie tempo i wypróbuj nowe, za pomocą których poznasz granice swojej wytrzymałości.

ZOSTAŁO 7 TYGODNI

PATRZ PRZED SIEBIE



W tym tygodniu trening zmienia się z podstawowych ćwiczeń na ćwiczenia przygotowujące do zawodów.

ZOSTAŁO 6 TYGODNI

UZYSKAJ SZYBKOŚĆ



Z każdym dniem Twoja szybkość rośnie. Rozwiń ją teraz maksymalnie. W tym tygodniu będziesz pracować zarówno nad szybkością, jak i siłą.

ZOSTAŁO 5 TYGODNI

KROK DO PRZODU



Ten tydzień stwarza okazję do tego, by pomyśleć o sportowcu, którym chcesz się stać. Bądź nim już teraz. Zwiększ swoje tempo i dostosuj swoje cele tak, by pasowały do sportowca, którym teraz jesteś.

ZOSTAŁY 4 TYGODNIE

OSIĄGNIJ SWOJĄ SZCZYTOWĄ FORMĘ



W tym tygodniu znajdziesz się w szczytowej formie. Przygotuj się na ciężką pracę, zmęczenie i czerp radość z każdej minuty treningu.

ZOSTAŁY 3 TYGODNIE

DĄŻ DO PERFEKCJI



Nie uznajesz półśrodków. Dążysz do perfekcji. W tym tygodniu rośnie nie tylko szybkość, ale i regeneracja. Od tej pory zarówno bieganie, jak i regeneracja utrzymują się na najwyższym poziomie.

ZOSTAŁY 2 TYGODNIE

UTRZYMAJ FORMĘ



Trening już za Tobą. Teraz czas utrzymać formę. W miarę jak intensywność spada, ważne jest to, by skupić się na śnie, nawodnieniu, diecie oraz relaksie.

ZOSTAŁ 1 TYDZIEŃ

START



Udało się. W tym tygodniu pobiegij szybko i odważnie. Skorzystaj ze zdobytej wiedzy oraz poczynionych postępów. Możesz ruszać.

ZOSTAŁO 14 TYGODNI

START



Zacznij od serii biegów i lekkich treningów, które wprowadzą Cię w plan treningowy. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Celem na dziś jest przebiegnięcie od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły po ostatnim treningu. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby ostatnią milę przebiec najszybciej.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

800 metrów w tempie **10k**
800 metrów w tempie **progowym**
800 metrów w tempie **5k**
800 metrów w tempie **progowym**
400 metrów w tempie na **kilometr**
800 metrów w tempie **progowym**
(2x) 200 metrów w tempie na **kilometr**
800 metrów w tempie **progowym**

90 sekund przerwy pomiędzy każdym interwałem.

WYTRZYMAŁOŚĆ

6,5 KM

To Twój najdłuższy bieg w tym tygodniu. Przebiegnij płynnie tę odległość, aby zwiększyć swoją wytrzymałość i przygotować się do dnia zawodów.

Celem pierwszych tygodni treningu jest przyzwyczajenie organizmu do dłuższych dystansów. Nie martw się zbytnio o tempo – powinno być dostosowane do Twoich możliwości. Po biegu spójrz na swoje czasy na 1 kilometr w aplikacji Nike+ Running, które posłużą jako punkt odniesienia do przyszłych biegów.

SZYBKOŚĆ

TRENING INTERWAŁOWY FARTLEK

Biegaj według tej czasowej sekwencji interwałów, zmieniając tempo z wolnego na szybkie bez zatrzymywania się.

1 minuta w wolnym tempie, 1 minuta w szybkim tempie
2 minuty w wolnym tempie, 2 minuty w szybkim tempie
3 minuty w wolnym tempie, 3 minuty w szybkim tempie
1 minuty w wolnym tempie, 1 minuty w szybkim tempie
2 minuty w wolnym tempie, 2 minuty w szybkim tempie
3 minuty w wolnym tempie, 3 minuty w szybkim tempie

REGENERACJA

Zregeneruj siły po ostatnim treningu, przebiegając od 3 do 8 kilometrów tempem biegu progresywnego. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

ZOSTAŁO 13 TYGODNI

WYPRACUJ SOBIE DOBRE NAWYKI



To czas na wypracowanie dobrych nawyków. W tym tygodniu skup się na tym, jak należy prawidłowo biegać. Podczas treningu pracuj nad zwiększeniem wytrzymałości i odpowiednim tempem. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Skup się na kontroli podczas regeneracji po ostatnim treningu. Wystarczy przebiec od 3 do 8 kilometrów biegiem regeneracyjnym. Stopniowo zwiększaj prędkość od pierwszego do ostatniego kilometra.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(16x) 400 metrów ze zmianami tempa z **10k** na **5k**.

Po każdym **400**-metrowym interwale zrób sobie **2-minutową** przerwę.

WYTRZYMAŁOŚĆ

6,5 KM

Twój najdłuższy bieg. Przebiegnij płynnie tę odległość, aby przygotować ciało i umysł do dnia zawodów.

Udało Ci się dotrzeć już bardzo daleko, ale pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

SZYBKOŚĆ

PODBIEG

Krótki podbieg w tempie na **kilometr** przez **25 sekund**. Powtórz **6x**.

Krótki podbieg w tempie na **5k** przez **60 sekund**. Powtórz **6x**.

Krótki podbieg w tempie na **kilometr** przez **25 sekund**. Powtórz **6x**.

Zbiegaj ze wzniesienia pomiędzy interwałami.

REGENERACJA

Biegi regeneracyjne są równie istotne co biegi na szybkość i wytrzymałościowe. Przebiegnij dzisiaj od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj szybkość tak, aby ostatni kilometr przebiec szybciej niż pierwszy.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

ZOSTAŁO 12 TYGODNI

OPRACUJ REGULARNOŚĆ



W trzecim tygodniu treningu poczujesz rytm. Sekretem dobrego biegania jest regularność. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Wykorzystaj swój dzień jak najlepiej – przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły w możliwie najbardziej wydajny sposób. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby pierwszy kilometr przebiec najwolniej, a ostatni najszybciej.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

1000 metrów w tempie **10k**
500 metrów w tempie **5k**
500 metrów w tempie **5k**
200 metrów w tempie na **kilometr**
400 metrów w tempie **5k**
400 metrów w tempie **5k**
(5x) 200 metrów w tempie na **kilometr**
90 sekund przerwy po każdym interwale.

REGENERACJA

Zalecamy zregenerowanie sił poprzez przebiegnięcie od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

WYTRZYMAŁOŚĆ

10 KM

To Twój najdłuższy bieg w tym tygodniu. Przebiegnij płynnie tę odległość, aby zwiększyć swoją wytrzymałość i przygotować się do dnia zawodów.

Udało Ci się dotrzeć już bardzo daleko, ale pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(8x) 100-metrowa przebieżka
(2x) 1200 metrów w tempie **10k**
(1x) 1200 metrów w tempie **maratonu**
(2x) 1200 metrów w tempie **10k**
(8x) 100-metrowa przebieżka

3 minuty przerwy pomiędzy każdym interwalem.

ZOSTAŁO 11 TYGODNI

NAUCZ SIĘ KONCENTRACJI



Trening w tym tygodniu może zmęczyć Cię zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Zachowaj koncentrację i przygotuj się na czekające Cię każdego dnia treningi. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Zregeneruj siły po ostatnim treningu, przebiegając od 3 do 8 kilometrów tempem biegu progresywnego. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(4x) 200 metrów w tempie na kilometr
400 metrów w tempie 5k
(4x) 200 metrów w tempie na kilometr
400 metrów w tempie 5k
(4x) 200 metrów w tempie na kilometr
400 metrów w tempie 5k

(4x) 100 metrów ze zwrotami
60 sekund przerwy po 200-metrowych interwałach
2 minuty przerwy po 400-metrowych interwałach

WYTRZYMAŁOŚĆ

10 KM

Twój najdłuższy bieg. Przebiegnij płynnie tę odległość, aby przygotować ciało i umysł do dnia zawodów.

Udało Ci się dotrzeć już bardzo daleko, ale pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo. Spróbuj utrzymać tempo o 60–90 sekund wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

SZYBKOŚĆ

BIEG PROGOWY

(4x) 150-metrowa przebieżka

5 km tempem biegu progowego

(4x) 150-metrowa przebieżka

REGENERACJA

Celem na dziś jest regeneracja. Przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, stopniowo zwiększając szybkość w taki sposób, aby pokonać ostatni kilometr w najszybszym tempie.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

ZOSTAŁO 10 TYGODNI

ROZBUDUJ SIĘ



Trening zdołał już wzmocnić Twoją siłę. Możesz to sprawdzić w tym tygodniu, wykonując bardziej wymagające ćwiczenia. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupelnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Skup się na kontroli podczas regeneracji po ostatnim treningu. Wystarczy przebiec od 3 do 8 kilometrów biegiem regeneracyjnym. Stopniowo zwiększaj prędkość od pierwszego do ostatniego kilometra.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(4x) 100 metrów w tempie na **kilometr**
1000 metrów w tempie **5k**
400 metrów w tempie **10k**

(4x) 100 metrów w tempie na **kilometr**
400 metrów w tempie **10k**
1000 metrów w tempie **5k**

(4x) 100 metrów w tempie na **kilometr** ze zwrotami
90 sekund przerwy po każdym interwale.

WYTRZYMAŁOŚĆ

13 KM

Przebiegnięcie tego dystansu przygotuje Twoje ciało i umysł na dystans, który czeka na Ciebie w dzień zawodów.

Pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo podczas swoich biegów. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

SZYBKOŚĆ

BIEG PROGOWY

Przebiegnij **6.5 km** w tempie **progowym**. Biegaj pod wzniesienia występujące wzdłuż trasy biegu. Jeśli biegiesz na płaskim terenie, zwiększaj tempo co **5 minut** i utrzymuj je przez **60 sekund**.

REGENERACJA

Biegi regeneracyjne są równie istotne co biegi na szybkość i wytrzymałościowe. Przebiegnij dzisiaj od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj szybkość tak, aby ostatni kilometr przebiec szybciej niż pierwszy.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

ZOSTAŁO 9 TYGODNI

ZWIĘKSZ WYTRZYMAŁOŚĆ



Twoja wytrzymałość uległa poprawie. Przekonasz się o tym w tym tygodniu, Dłuższe interwały oraz dłuższy bieg długodystansowy to Twoje zadania na ten tydzień. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Wykorzystaj swój dzień jak najlepiej – przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły w możliwie najbardziej wydajny sposób. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby pierwszy kilometr przebiec najwolniej, a ostatni najszybciej.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(16x) 200 metrów ze zmianami tempa z **10k** na **5k**.

Po każdym **200**-metrowym interwale zrób sobie **90-sekundową** przerwę.

WYTRZYMAŁOŚĆ

16 KM

Przygotuj się na dystans, który czeka na Ciebie w dniu zawodów, odbywając najdłuższy bieg w tym tygodniu.

Pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo podczas swoich biegów. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

SZYBKOŚĆ

PODBIEG

Wbiegnij pod wzniesienie, a następnie z niego zbiegnij **9 razy**.

Nie zatrzymuj się – biegaj na szczycie wzniesienia przez kolejne **20 sekund**.

REGENERACJA

Zalecamy zregenerowanie sił poprzez przebiegnięcie od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

ZOSTAŁO 8 TYGODNI

ZWIĘKSZ TEMPO



W tym tygodniu przyzwyczaisz się do trudów związanych z biegiem. Zmień ustalone przez siebie tempo i wypróbuj nowe, za pomocą których poznasz granice swojej wytrzymałości. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Zregeneruj siły po ostatnim treningu, przebiegając od 3 do 8 kilometrów tempem biegu progresywnego. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(2x) 200 metrów w tempie na **kilometr**

Dzielony bieg interwałowy na **800 i 600** metrów w tempie **5k**,

a następnie przebiegnij **200** metrów w tempie na kilometr

400 metrów w tempie **5k**

Dzielony bieg interwałowy na **800 i 600** metrów w tempie **5k**,

a następnie **200** metrów w tempie na **kilometr**

400 metrów w tempie **5k**

(2x) 200 metrów w tempie na **kilometr**

60 sekund przerwy po **200**-metrowych interwałach.

2 minuty przerwy po wszystkich innych interwałach.

REGENERACJA

Celem na dziś jest regeneracja. Przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, stopniowo zwiększając szybkość w taki sposób, aby pokonać ostatni kilometr w najszybszym tempie.

WYTRZYMAŁOŚĆ

13 KM

To Twój najdłuższy bieg w tym tygodniu. Przebiegnij płynnie tę odległość, aby zwiększyć swoją wytrzymałość i przygotować się do dnia zawodów.

Pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo podczas swoich biegów. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

1,5 km w tempie **10k**

400 metrów w tempie na **kilometr**

800 metrów w tempie **5k**

Po każdym interwale przeznacz

3 minuty na regenerację.

Powtórz serię **2 razy**.

ZOSTAŁO 7 TYGODNI

PATRZ PRZED SIEBIE



W tym tygodniu trening zmienia się z podstawowych ćwiczeń na ćwiczenia przygotowujące do wyścigu. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Skup się na kontroli podczas regeneracji po ostatnim treningu. Wystarczy przebiec od 3 do 8 kilometrów biegiem regeneracyjnym. Stopniowo zwiększaj prędkość od pierwszego do ostatniego kilometra.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

400 metrów w tempie **10k**
(2x) 400 metrów w tempie **5k**
400 metrów w tempie na **kilometr**

2 minuty przerwy pomiędzy każdym interwałem.
Powtórz serię **4 razy**.

REGENERACJA

Biegi regeneracyjne są równie istotne co biegi na szybkość i wytrzymałościowe. Przebiegnij dzisiaj od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj szybkość tak, aby ostatni kilometr przebiec szybciej niż pierwszy.

WYTRZYMAŁOŚĆ

16 KM

Przygotuj się na dystans, który czeka na Ciebie w dniu zawodów, odbywając najdłuższy bieg w tym tygodniu.

Pamiętaj, aby zwracać coraz więcej uwagi na tempo podczas swoich biegów. Spróbuj utrzymać tempo o **60–90 sekund** wolniejsze niż tempo, które zamierzasz utrzymać w dniu zawodów.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

SZYBKOŚĆ

TRENING INTERWAŁOWY FARTLEK

1,5 km w tempie **progowym**

Następnie wykonaj następującą sekwencję fartleków:

1 minuta szybkim tempem, **30 sekund** wolnym tempem
2 minuty szybkim tempem, **1 minuta** wolnym tempem
3 minuty szybkim tempem, **1,5 minuty** wolnym tempem
3 minuty szybkim tempem, **1,5 minuty** wolnym tempem
2 minuty szybkim tempem, **1 minuta** wolnym tempem
1 minuta szybkim tempem, **30 sekund** wolnym tempem
1,5 km w tempie **progowym**

ZOSTAŁO 6 TYGODNI

UZYSKAJ SZYBKOŚĆ



Z każdym dniem Twoja szybkość rośnie. Rozwiń ją teraz maksymalnie. W tym tygodniu będziesz pracować zarówno nad szybkością, jak i siłą. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Wykorzystaj swój dzień jak najlepiej – przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły w możliwie najbardziej wydajny sposób. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby pierwszy kilometr przebiec najwolniej, a ostatni najszybciej.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

200 metrów w tempie na **kilometr 45 sekund** przerwy
800 metrów w tempie **10k 2 minuty** przerwy
200 metrów w tempie na **kilometr 45 sekund** przerwy
600 metrów w tempie **10k 2 minuty** przerwy
200 metrów w tempie na **kilometr 45 sekund** przerwy
400 metrów w tempie **10k 2 minuty** przerwy
800 metrów w tempie **5k 45 sekund** przerwy
200 metrów w tempie na **kilometr 2 minuty** przerwy
600 metrów w tempie **5k 45 sekund** przerwy
200 metrów w tempie na **kilometr 2 minuty** przerwy
400 metrów w tempie **5k 45 sekund** przerwy
200 metrów w tempie na **kilometr**

WYTRZYMAŁOŚĆ

13 KM

Przebiegnięcie tego dystansu przygotuje Twoje ciało i umysł na dystans, który czeka na Ciebie w dzień zawodów.

Jesteś już niemal u mety! Przez sześć ostatnich tygodni treningu monitoruj swoje średnie tempo. Połączenie tempa i dystansu to ważny czynnik, dzięki któremu możesz odnieść sukces w dzień zawodów.

SZYBKOŚĆ

INTERWAŁY

1000 metrów w tempie **10k**
1000 metrów w tempie **progowym**
1000 metrów w tempie **10k**
1000 metrów w tempie **progowym**
1000 metrów w tempie **10k**
1000 metrów w tempie **progowym**
(6x) 100-metrowa przebieżka

2 minuty odpoczynku pomiędzy każdym interwałem.

30 sekund pomiędzy przebieżkami.

REGENERACJA

Zalecamy zregenerowanie sił poprzez przebiegnięcie od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

ZOSTAŁO 5 TYGODNI

KROK DO PRZODU



Ten tydzień stwarza okazję do tego, by pomyśleć o sportowcu, którym chcesz się stać. Bądź nim już teraz. Zwiększ swoje tempo i dostosuj swoje cele tak, by pasowały do sportowca, którym teraz jesteś. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Zregeneruj siły po ostatnim treningu, przebiegając od 3 do 8 kilometrów tempem biegu progresywnego. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

300 metrów w tempie na **kilometr 45 sekund** przerwy
400 metrów w tempie **5k 2 minuty** przerwy
500 metrów w tempie **5k 2 minuty** przerwy
600 metrów w tempie **10k 2 minuty** przerwy
500 metrów w tempie **5k 2 minuty** przerwy
400 metrów w tempie **5k 2 minuty** przerwy
300 metrów w tempie na **kilometr 45 sekund** przerwy

REGENERACJA

Celem na dziś jest regeneracja. Przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, stopniowo zwiększając szybkość w taki sposób, aby pokonać ostatni kilometr w najszybszym tempie.

WYTRZYMAŁOŚĆ

16 KM

Przygotuj się na dystans, który czeka na Ciebie w dniu zawodów, odbywając najdłuższy bieg w tym tygodniu.

Przez pięć ostatnich tygodni treningu monitoruj swoje średnie tempo. Połączenie tempa i dystansu to ważny czynnik, dzięki któremu możesz odnieść sukces w dzień zawodów.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

SZYBKOŚĆ

BIEG PROGOWY

6,5 km biegu progresywnego w średnim tempie **progowym**.

(8x) 100-metrowa przebieżka

ZOSTAŁY 4 TYGODNIE

OSIĄGNIJ SWOJĄ SZCZYTOWĄ FORMĘ



W tym tygodniu znajdziesz się w szczytowej formie. Przygotuj się na ciężką pracę, zmęczenie i czerp radość z każdej minuty treningu. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Skup się na kontroli podczas regeneracji po ostatnim treningu. Wystarczy przebiec od 3 do 8 kilometrów biegiem regeneracyjnym. Stopniowo zwiększaj prędkość od pierwszego do ostatniego kilometra.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

Rozpocznij swoją sesję od czasówki na **3 km**, biegnąc tempem, jakie zamierzasz utrzymać w dzień zawodów.

Następnie przebiegnij:

200 metrów w tempie 10k

200 metrów w tempie 5k

200 metrów w tempie na kilometr

200 metrów w tempie 10k

200 metrów w tempie 5k

200 metrów w tempie na kilometr

10 minut przerwy po 3 kilometrach

60 sekund przerwy pomiędzy

200-metrowymi interwałami

REGENERACJA

Biegi regeneracyjne są równie istotne co biegi na szybkość i wytrzymałościowe. Przebiegnij dzisiaj od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj szybkość tak, aby ostatni kilometr przebiec szybciej niż pierwszy.

WYTRZYMAŁOŚĆ

17,5 KM

Przebiegnięcie tego dystansu przygotuje Twoje ciało i umysł na dystans, który czeka na Ciebie w dzień zawodów.

Jesteś już niemal u mety! Przez cztery ostatnie tygodnie treningu monitoruj swoje średnie tempo podczas biegania. Połączenie tempa i dystansu to ważny czynnik, dzięki któremu możesz odnieść sukces w dzień zawodów.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEG PROGOWY

Przebiegnij dzisiaj **10 km**. Pierwsze **5 km** Przebiegnij tempem biegu regeneracyjnego, a ostatnie pięć szybszym tempem progowym.

ZOSTAŁY 3 TYGODNIE

DAŹ DO PERFEKCJI



Nie uznajesz półśrodków. Dążysz do perfekcji. W tym tygodniu rośnie nie tylko szybkość, ale i regeneracja. Od tej pory zarówno bieganie, jak i regeneracja utrzymują się na najwyższym poziomie. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Wykorzystaj swój dzień jak najlepiej – przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły w możliwie najbardziej wydajny sposób. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby pierwszy kilometr przebiec najwolniej, a ostatni najszybciej.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ — BIEŻNIA

Przebiegnij **1,5 km**: zmieniaj tempo, aby co **200 metrów** biec na przemian w tempie **progowym** i tempie na **kilometr**. Następnie poświęć **4 minuty** na regenerację.

Dzielony bieg interwałowy na **800 m**: pierwsze **200 m** tempem **progowym**, a ostatnie **200 m** tempem na **kilometr**. **2 minuty** przerwy.

Dzielony bieg interwałowy na **400 m**: pierwsze **200 m** tempem **progowym**, a ostatnie **200 m** tempem na **kilometr**.

WYTRZYMAŁOŚĆ — 13 KM

Przygotuj się na dystans, który czeka na Ciebie w dniu zawodów, odbywając najdłuższy bieg w tym tygodniu.

Przez trzy ostatnie tygodnie treningu monitoruj swoje średnie tempo podczas biegania. Połączenie tempa i dystansu to ważny czynnik, dzięki któremu możesz odnieść sukces w dzień zawodów.

SZYBKOŚĆ — PODBIEG

Biegnij pod górę przez **2 minuty** – najlepiej **90 sekund** pod górę i **30 sekund** po szczycie. Powtórz tę sekwencję **6 razy**.

Jeżeli nie masz pagórka, przebiegnij **2 minuty** tempem biegu progresywnego, który zaczyna się od tempa **10k**, a kończy na tempie na **kilometr**, i powtórz tę sekwencję **6 razy**.

Niezależnie od tego, czy biegniesz pod górę, czy po płaskim terenie, daj sobie czas na pełną regenerację pomiędzy interwałami.

REGENERACJA

Celem na dziś jest przebiegnięcie od 3 do 8 kilometrów, aby zregenerować siły po ostatnim treningu. Stopniowo zwiększaj prędkość tak, aby ostatnią milę przebiec najszybciej.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

ZOSTAŁY 2 TYGODNIE

UTRZYMAJ FORMĘ



Trening już za Tobą. Teraz czas utrzymać formę. W miarę jak intensywność spada, ważne jest to, by skupić się na śnie, nawodnieniu, diecie oraz relaksie. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzpełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Zregeneruj siły po ostatnim treningu, przebiegając od 3 do 8 kilometrów tempem biegu progresywnego. Zaczynaj powoli i zwiększaj tempo w trakcie biegu.

REGENERACJA

Dziś jest czas na regenerację. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, odbywając trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(4x) 200 metrów w tempie na **kilometr**
(2x) 400 metrów w tempie **10k**
(4x) 200 metrów w tempie **5k**
(2x) 400 metrów w tempie **10k**
(4x) 200 metrów w tempie na **kilometr**

60 sekund przerwy pomiędzy każdym interwałem.

WYTRZYMAŁOŚĆ

10 KM

Przebiegnięcie tego dystansu przygotuje Twoje ciało i umysł na dystans, który czeka na Ciebie w dzień zawodów.

Przez dwa ostatnie tygodnie treningu monitoruj swoje średnie tempo. Połączenie tempa i dystansu to ważny czynnik, dzięki któremu możesz odnieść sukces w dzień zawodów.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

2 km tempem biegu regeneracyjnego

(2x) 100-metrowa przebieżka
1000 metrów w tempie **progowym**
(2x) 100-metrowa przebieżka
1000 metrów w tempie **progowym**

2 km tempem biegu regeneracyjnego

REGENERACJA

Celem na dziś jest regeneracja. Przebiegnij od 3 do 8 kilometrów, stopniowo zwiększając szybkość w taki sposób, aby pokonać ostatni kilometr w najszybszym tempie.

REGENERACJA

Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, pokonując spokojnie kilka kilometrów, wykonując trening N+TC lub robiąc sobie dzień wolnego.

ZOSTAŁ 1 TYDZIEŃ

START



Udało się. W tym tygodniu pobiegij szybko i odważnie. Skorzystaj ze zdobytej wiedzy oraz poczynionych postępów. Możesz ruszać. Możesz modyfikować poniższą kolejność tak, aby dopasować ćwiczenia do swojego rozkładu tygodnia. Nie wykonuj jednak biegów na szybkość i wytrzymałość dzień po dniu i trzymaj się zalecanych dystansów. Uzupełnij swój trening o ćwiczenia N+TC, dzięki czemu jeszcze szybciej nabierzesz formy.

REGENERACJA

Skup się na kontroli podczas regeneracji po ostatnim treningu. Wystarczy przebiec od 3 do 8 kilometrów biegiem regeneracyjnym. Stopniowo zwiększaj prędkość od pierwszego do ostatniego kilometra.

REGENERACJA

To łatwe. Przebiegnij kilka kilometrów tempem biegu regeneracyjnego, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

(2x) 200 metrów w tempie na **kilometr**
(2x) 400 metrów w tempie **5k**
800 metrów w tempie **10k**
(2x) 400 metrów w tempie **maratonu**
(2x) 200 metrów w tempie na **kilometr**

2 minuty przerwy pomiędzy każdym interwałem.

DZIEŃ ZAWODÓW

15 KM

Udało się. W tym tygodniu pobiegij szybko i odważnie. Skorzystaj ze zdobytej wiedzy oraz poczynionych postępów. Możesz ruszać.

SZYBKOŚĆ

BIEŻNIA

3 km tempem biegu regeneracyjnego

(8x) 100-metrowa przebieżka

1,5 km tempem biegu regeneracyjnego

REGENERACJA

Biegi regeneracyjne są równie istotne co biegi na szybkość i wytrzymałościowe. Przebiegnij dzisiaj od 3 do 8 kilometrów biegiem progresywnym. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj szybkość tak, aby ostatni kilometr przebiec szybciej niż pierwszy.

REGENERACJA

Przebiegnij kilka kilometrów biegiem progresywnym, wykonaj trening N+TC lub zrób sobie dzień przerwy. Daj swojemu organizmowi to, czego potrzebuje.

PRZYKŁADOWY PLAN



Poniżej przedstawiamy przykładowy plan treningu. Jeżeli Twój harmonogram nie pokrywa się z harmonogramem treningu, po prostu dostosuj trening do swoich potrzeb. W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów każdy tydzień powinien obejmować następujące główne treningi – na szybkość, wytrzymałość oraz regenerację. Jeżeli jednak nie masz czasu na każdy z nich, skup się na szybkości i wytrzymałości. Skorzystaj z tego wizualnego przewodnika i przygotuj się do biegu na 15 km.

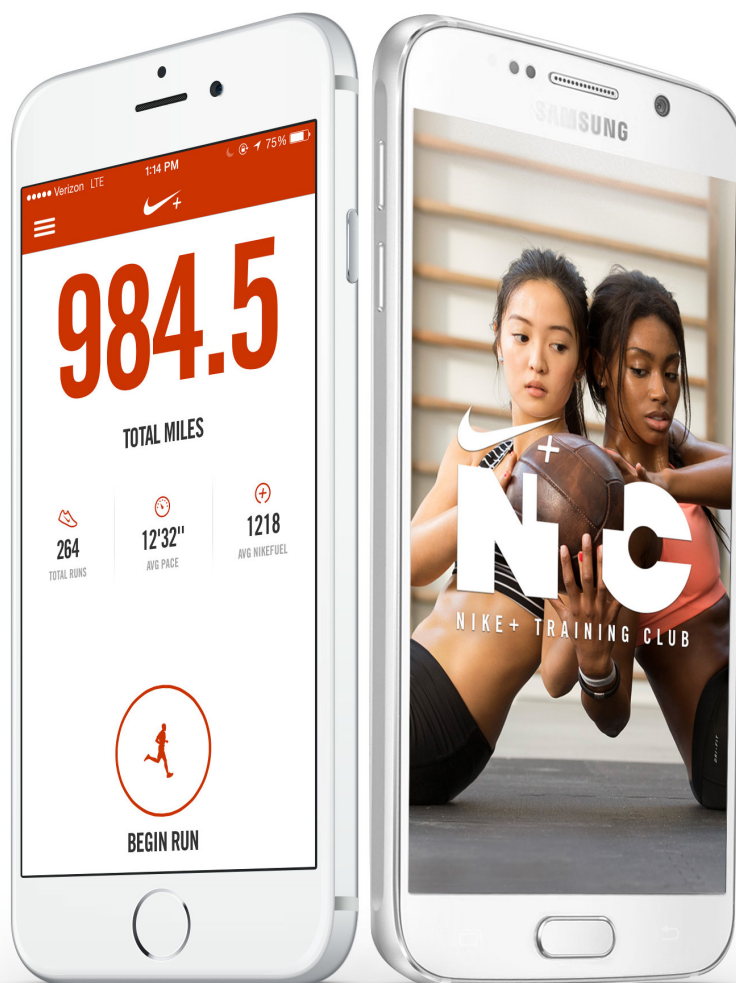
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
14	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	TRENING INTERWAŁOWY FARTLEK	3–8 KM	6,5 KM	REGENERACJA
13	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	PODBIEG	3–8 KM	6,5 KM	REGENERACJA
12	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEŻNIA	3–8 KM	10 KM	REGENERACJA
11	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEG PROGOWY	3–8 KM	10 KM	REGENERACJA
10	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEG PROGOWY	3–8 KM	13 KM	REGENERACJA
09	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	PODBIEG	3–8 KM	16 KM	REGENERACJA
08	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEŻNIA	3–8 KM	13 KM	REGENERACJA
07	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	TRENING INTERWAŁOWY FARTLEK	3–8 KM	16 KM	REGENERACJA
06	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	INTERWAŁY	3–8 KM	13 KM	REGENERACJA
05	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEG PROGOWY	3–8 KM	16 KM	REGENERACJA
04	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEG PROGOWY	3–8 KM	17,5 KM	REGENERACJA
03	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	PODBIEG	3–8 KM	13 KM	REGENERACJA
02	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	TRENING INTERWAŁOWY FARTLEK	3–8 KM	10 KM	REGENERACJA
01	3–8 KM	BIEŻNIA	REGENERACJA	BIEŻNIA	REGENERACJA	5 KM	15 KM

BIEGAJ MĄDRZEJ. TRENUJ LEPIEJ.

APLIKACJA NIKE+ RUNNING

POBIEGAJ
Z NAMI.

Wzbogać swój trening dzięki aplikacji Nike+ Running. Biegaj lepiej, monitorując trasę biegu, dystans, tempo, czas, liczbę spalanych kalorii i uzyskując komentarze dźwiękowe w czasie rzeczywistym. Udostępniaj znajomym zdjęcia z biegów, porównuj z nimi swoje postępy i otrzymuj od nich doping, który zmotywuje Cię do osiągnięcia coraz lepszych wyników.



APLIKACJA N+TC

TWÓJ OSOBISTY TRENER.
APLIKACJA ZAPROJEKTOWANA PRZEZ FIRMĘ NIKE.
ZASILANA ENERGIĄ PRZEZ PRZYJACIÓŁ.

Regeneruj się lepiej i zwiększaj swoją siłę za pomocą aplikacji N+TC. Aplikacja zawiera ponad 100 treningów przygotowanych przez profesjonalnych trenerów Nike i sportowców, a także zapewnia łączność ze społecznością NTC oraz wzajemną motywację do jeszcze większego wysiłku. Rzuć sobie wyzwanie i zbieraj punkty NikeFuel oraz minuty N+TC, które są zsynchronizowane z Twoim profilem Nike+.

Aplikacje N+TC i Nike+ Running można pobrać ze sklepu iTunes® App Store (w przypadku urządzeń iPhone® oraz iPod Touch®) lub ze sklepu Google Play™ (w przypadku telefonów z systemem Android™).