

Run, Be Ready – plan z 2 treningami w tygodniu, mój pierwszy półmaraton z marszobiegami



Tydzien	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
31.08.2026-06.09.2026	Wolne	Wolne	32 minut marszobiegu: 4x(5min spokojnego biegu/3minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	10minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 6x(1min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/1.5min marszu) 5minut spokojnego biegu
07.09.2026-13.09.2026	Wolne	Wolne	40 minut marszobiegu: 4x(6min spokojnego biegu/4minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	10minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 6x(1.5min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/1.5min marszu) 5minut spokojnego biegu
14.09.2026-20.09.2026	Wolne	Wolne	45 minut marszobiegu: 5x(6min spokojnego biegu/3minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	10minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 3x(2min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/1.5min marszu), 3x(1min biegu na 85-90% możliwości/2min marszu) 5minut spokojnego biegu
21.09.2026-27.09.2026	Wolne	Wolne	45 minut marszobiegu: 4x(7min spokojnego biegu/2minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	10minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 6x(2min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/2min marszu) 5minut spokojnego biegu
28.09.2026-04.10.2026	Wolne	Wolne	50 minut marszobiegu: 5x(8.5min spokojnego biegu/1.5minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	15minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 4x(3min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/2min marszu) 5-10minut spokojnego biegu
05.10.2026-11.10.2026	Wolne	Wolne	55 minut marszobiegu: 5x(10min spokojnego biegu/1minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	15minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 2x(3min biegu w drugim zakresie tj. na 85% możliwości/2min marszu), 2x(2min biegu w drugim zakresie tj. na 90% możliwości/2min marszu), 2x(1min biegu w tym samym tempie co 2min lub jeżeli są siły to szybciej/2min marszu) 5-10minut spokojnego biegu
12.10.2026-18.10.2026	Wolne	Wolne	60 minut marszobiegu: 4x(12min spokojnego biegu/3minuty marszu)	Wolne	Wolne	Wolne	10minut spokojnego biegu, ćwiczenia sprawnościowe 12x(1min biegu w drugim zakresie tj. na 90% możliwości/1.5min marszu) 5minut spokojnego biegu
19.10.2026-25.10.2026	Wolne	Wolne	20minut spokojnego biegu - ćwiczenia sprawnościowe	Wolne	Wolne	Wolne	Sopot Półmaraton

Rytmy

Odcinek 100-metrowy biegany szybko, ale z zapasem – na 90% swoich możliwości. Pamiętaj: to nie jest sprint!

Sprawność

Wykonywana, aby dogrzać organizm i zmniejszyć ryzyko kontuzji. To ćwiczenia ogólnorozwojowe (szkolne) przygotowujące do części głównej:

1. Krążenia ramion w przód
2. Krążenia ramion w tył
3. Pajacyki boki
4. Przeplatanka
5. Skip A
6. Skip C
7. Jedna noga skip A, druga noga skip C
8. W marszu: przyciąganie na przemian nogi do klatki piersiowej
9. W marszu: przyciąganie na przemian nogi do pośladka

Zakresy i intensywność biegowa

Bieg spokojny / BC-1

Spokojne, niewymagające tempo umożliwiające swobodną rozmowę bez łapania zadyszki.

Bieg ciągły / II zakres / BC-2

Umiarkowana intensywność. Rozmowa jest utrudniona i z przerwami na oddech. Wciąż masz zapas sił, ale to wyraźny bodziec treningowy – nie jest to regeneracja.

III zakres / BC-3

Strefa przemian beztlenowych. Intensywność uniemożliwia swobodną mowę (co najwyżej pojedyncze słowa wykrztuszone z ciężkim oddechem).

Jak obliczyć tempo półmaratońskie?

Tempo można oszacować na podstawie ostatniego startu lub sprawdzianu na 10 km, dodając ok. 15 s/km.

Przykład:

Czas **50 min** na 10 km daje tempo **5:00 min/km**.

Szacowane tempo półmaratońskie: **5:15 min/km**.

*Tempo półmaratońskie + 15 s/km = **5:30 min/km**.*