

Run, Be Ready – plan z 4 treningami w tygodniu



Tydzien	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
31.08.2026-06.09.2026	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 12x(1min/1min spokojnie) - tempo półmaratońskie - 5sek/km 2km schłodzenia	Wolne	45-50minut spokojnego biegu	Wolne	75minut biegu z delikatną progresją: zaczynamy spokojnie i przyspieszamy o około 3-5sek/km
07.09.2026-13.09.2026	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 8x(1.5min/1.5min spokojnie) - tempo półmaratońskie - 5sek/km 2km schłodzenia	Wolne	45-50minut spokojnego biegu	Wolne	75minut biegu, a w tym: 5x(4min/2min spokojnego truchtu) - tempo półmaraton + 10sek/km
14.09.2026-20.09.2026	Wolne	60-75minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 4x(2min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie 4x(1min/1min spokojnie) - tempo półmaratońskie - 10sek/km 2km schłodzenia	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	Wolne	80-90minut biegu, a w tym: 3x(5min/2min spokojnego truchtu) - tempo półmaraton + 15sek/km 2x(4min/2min spokojnego truchtu) - tempo półmaraton + 10sek/km
21.09.2026-27.09.2026	Wolne	60-75minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 3x(3min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie + 5-10sek/km 3x(2min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie 3x(1min/1min spokojnie) - tempo półmaratońskie - 10sek/km 2km schłodzenia	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	Wolne	80-90minut biegu, a w tym: 5x(5min/2min spokojnego truchtu) - tempo półmaraton + 15sek/km
28.09.2026-04.10.2026	Wolne	60-75minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 3x(3min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie + 5-10sek/km 3x(2min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie 2km schłodzenia	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	Wolne	80-90minut biegu, a w tym: 4x(6min/2min spokojnie) - tempo półmaraton + 15sek/km
05.10.2026-11.10.2026	Wolne	60-75minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 3x(4min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie + 5-10sek/km 3x(2min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie 2km schłodzenia	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	Wolne	80-90minut biegu, a w tym: 2x(8min/2min spokojnie) - tempo półmaraton + 20sek/km 2x(6min/2min spokojnie) - tempo półmaraton + 15sek/km 2x(1min/1min spokojnie) - na 90% możliwości
12.10.2026-18.10.2026	Wolne	60-75minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 2x(1min/1min spokojnie) - na 90% możliwości 4x(4min/2min spokojnie) - tempo półmaratońskie + 5-10sek/km 2x(1min/1min spokojnie) - na 90% możliwości 2km schłodzenia	Wolne	50-60minut spokojnego biegu, sprawność, 6 rytmów	Wolne	75minut biegu zmiennego: (10minut bardzo spokojnego biegu/5min min w tempie o 30sek/km szybciej)
19.10.2026-25.10.2026	Wolne	40minut spokojnego biegu	3km spokojnie, sprawność i 3 rytmy 6x(1min/1min spokojnie) - tempo półmaratońskie - 5sek/km 2km schłodzenia	Wolne	Rozruch:, , 20minut spokojnego biegu, sprawność, 4 rytmy	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 tempa 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**.