

## Plan treningowy

### Tydzień 1

Pon: 5 min marszu + 3 min spokojnego biegu + 5 min marszu + 10x1min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 5min marszu + 3 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Środa: 10 min żywego marszu + 1 min spokojnego biegu + 1 min żywego marszu + 3 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 2 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 1 min spokojnego biegu + 10 min żywego marszu

Sobota: 10 min żywego marszu + 2 min spokojnego biegu + 1 min żywego marszu + 10x1min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 5 min żywego marszu + 2 min spokojnego biegu + 5 min żywego marszu

### Tydzień 2

Poniedziałek: 10 min żywego marszu + 1 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 2 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 3 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 4 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 3 min spokojnego biegu + 10 min spokojnego marszu

Środa: 10 min żywego marszu + 2 min spokojnego biegu + 2 min żywego marszu + 7x1:30min spokojnego biegu na przerwie 2 min w marszu + 5 min żywego truchtu + 2 min spokojnego biegu + 5 min żywego marszu

Sobota: 10 min żywego marszu + 1 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 2min spokojnego biegu + 2 min marszu + 4min spokojnego biegu + 2 min marszu + 6 min spokojnego biegu + 2 min spokojnego marszu + 4 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 1 min szybszego biegu + 10 min marszu

### Tydzień 3

Poniedziałek: 10 min żywego marszu + 5x1 min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 7x30sek żywszego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10 min żywego marszu

Środa: 10 min żywego marszu + 3 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 3min spokojnego biegu + 1 min marszu + 3 min spokojnego biegu + 1 min marszu, (tutaj musimy dobiec do jakieś górki) i robimy podbiegu pod średniego nachylenia górkę 6x50-70 metrów na 80-90% możliwości i przerwie w marszu w dół + powrót do domu 10 min żywego marszu

Sobota: 10min żywego marszu + 2min spokojnego biegu + 1 min marszu + 4 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 6 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 8 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 6 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 4 min spokojnego biegu + 5 min żywego marszu

### Tydzień 4

Poniedziałek: 10 min żywego marszu + 10x1:30 min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 5x30sek żywszego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10 min żywego marszu

Środa: 10 min żywego marszu + 4 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 6 min spokojnego biegu

+ 2 min marszu + 8 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 6 min spokojnego biegu + 10 min żywego marszu

Sobota: 10 min żywego marszu + 10 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 10x1min szybszego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10 min spokojnego marszu

#### Tydzień 5

Poniedziałek: 10 min żywego marszu + 5 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 5 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 5 min spokojnego biegu + 1 min marszu (podbiegamy do górki) + 8x70-80m podbiegu na 80-90% możliwości z przerwą w marszu w dół + 5 min spokojnego marszu + 2 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Środa: 10 min żywego marszu + 6 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 6 min spokojnego biegu + 10 min żywego marszu

Piątek: 10 min żywego marszu + 2x4min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10x2 min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10 min żywego marszu

Niedziela: 10 min żywego marszu + 3x5min spokojnego biegu na przerwie 2 min w marszu + 5x3min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10 min spokojnego marszu

#### Tydzień 6

Poniedziałek: 5 min żywego marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Środa: 5 min żywego marszu + 5 min spokojnego biegu + 10x1min żywego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10x30 szybkiego biegu na przerwie 30 sek z marszu + 5 min spokojnego biegu + 5 min spokojnego marszu

Piątek: 5 min żywego marszu + 5 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 12 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 12 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 5 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Niedziela: 5 min żywego marszu + 8 min spokojnego biegu + 5x2 min szybszego biegu na przerwie 1 min w marszu + 5x4min szybszego biegu na przerwie 3 min w marszu + 5 min spokojnego biegu + 5 min marszu

#### Tydzień 7

Poniedziałek: 5 min żywego marszu + 5 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 15 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Środa: 5 min żywego marszu + 8 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + dobiegamy w tym czasie do podbiegu i robimy 10x80metrów na 85-90% możliwości podbieg na przerwie w dół w marszu + 5 min biegu + 5 min marszu

Piątek: 5 min żywego marszu + 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 15 min spokojnego

biegu + 1 min marszu + 10 min szybszego biegu + 1 min marszu + 5 min spokojnego biegu + 5 min marszu

Niedziela: 5 min żywego marszu + 10 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 10x2 min spokojnego biegu na przerwie 1 min w marszu + 10x25 sek szybkiego biegu na przerwie 30 sek w marszu + 5 min spokojnego biegu + 5 min marszu

#### Tydzień 8

Poniedziałek: 5min marszu + 20 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 6x1min szybkiego biegu na przerwie 1min w marszu + 5 min spokojnego marszu

Środa: 5 min marszu + 25min spokojnego biegu + 1 min marszu + 10min szybszego biegu + 1 min marszu + 8min szybkiego biegu + 1 min marszu + 10min spokojnego biegu

Piątek: 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 20 min spokojnego biegu + 10x100 metrów szybszego podbiegu na przerwie 1 min w dół + 2 min marszu + 5min spokojnego biegu

Niedziela: 5min marszu + 30 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 30 min spokojnego biegu + 5 min marszu

#### Tydzień 9

Wtorek: 10 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 30 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 8x1 min szybszego biegu na przerwie 1 min w truchcie (spokojnie) + 2min marszu + 5 min spokojnego biegu

Czwartek: 5 min marszu + 15 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 20 min szybszego biegu na 80% możliwości + 1 min marszu + 10 min spokojnego biegu + 2 min marszu + 5 min spokojnego biegu.

Sobota: 10 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 20 min spokojnego biegu + 10x100metrów podbiegu na przerwie 1:20min w truchcie w dół + 10 min spokojne biegu + 3 min marszu

#### Tydzień 10

Poniedziałek: 15min spokojnego biegu + 1 min marszu + 6x2 min szybszego biegu na przerwie 2 min w truchcie + 6x1 min szybkiego biegu na przerwie 1 min w truchcie + 2 min marszu + 10 min spokojnego biegu

Środa: 5 min marszu + 25min spokojnego biegu + 1 min marszu + 25min spokojnego biegu + 1min marszu + 10 min spokojnego biegu

Piątek: 20min spokojnego biegu + 2min marszu + 5x4min szybszego biegu na przerwie 3 min w truchcie + 5 min marszu + 5 min spokojnego trucht

Niedziela: 5 min marszu + 35 min spokojnego biegu + 1 min marszu + 35min spokojnego biegu + 1 min marszu + 15 min spokojnego biegu.