

PLAN TRENINGOWY // 15 KM

Sebastian Hallmann



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień 1 //	45 min ciągłego biegu Tempo 7:10 10 min treningu siłowego	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 3 x 7 min Tempo 6:05 4 min odpoczynku	Odpuzynek	Odpuzynek	40 min ciągłego biegu Tempo 7:00 20 min treningu siłowego	80 min ciągłego biegu Tempo 7:20
Tydzień 2 //	40 min ciągłego biegu Tempo 7:10 20 min treningu siłowego	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 12 x 1 min Tempo 5:50 1,5 min odpoczynku	10 min treningu siłowego	Odpuzynek	6 km biegu na wytrzymałość Tempo 6:10	70 min ciągłego biegu Tempo 7:20
Tydzień 3 //	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 15 x 1 min Tempo 5:50 1,5 min odpoczynku	Odpuzynek	100 min ciągłego biegu Tempo 7:30	Odpuzynek	10 min treningu siłowego	45 min ciągłego biegu Tempo 7:00 Sprinty 6 x 100 m Odpuzynek: powrót na start
Tydzień 4 //	50 min ciągłego biegu Tempo 7:20	40 min ciągłego biegu Tempo 7:20 10 min treningu siłowego	45 min interwałów w rosnącym tempie 15/15/15 min Tempo 7:20 Tempo 6:40 Tempo 6:00	Odpuzynek	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 7:10 Sprinty 4 x 100 m Odpuzynek: powrót na start	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 3 x 10 min Tempo 6:00 4 min odpoczynku
Tydzień 5 //	50 min ciągłego biegu Tempo 7:00 10 min treningu siłowego	Odpuzynek	40 min ciągłego biegu Tempo 6:50 20 min treningu siłowego	80 min ciągłego biegu Tempo 7:20	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 15 x 1 min Tempo 5:50 1 min odpoczynku	Odpuzynek
Tydzień 6 //	50 min ciągłego biegu Tempo 7:00 10 min treningu siłowego	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 2 x 1 min, Tempo 6:05 1 min odpoczynku	Odpuzynek	90 min ciągłego biegu Tempo 7:30	20 min treningu siłowego	45 min interwałów w rosnącym tempie 15/15/15 min Tempo 7:10 Tempo 6:30 Tempo 5:50



PLAN TRENINGOWY // 15 KM

Sebastian Hallmann



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień 7 //	50 min ciągłego biegu Tempo 7:30	Odpuzynek	40 min ciągłego biegu Tempo 7:00 10 min treningu siłowego	8 km ciągłego biegu w zmiennym tempie 10 min rozgrzewki i rozciągania Zmiana tempa z 6:45 na 6:00 co 1 km	Odpuzynek	90 min ciągłego biegu Tempo 7:25	30 min treningu siłowego
Tydzień 8 //	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 3 x 12 min Tempo 6:00 4 min odpuzynku	Odpuzynek	75 min ciągłego biegu Tempo 7:10 20 min treningu siłowego	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 6:30	100 min ciągłego biegu Tempo 7:30
Tydzień 9 //	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 7:20	Odpuzynek	45 min ciągłego biegu Tempo 7:10	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 7:00	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 2 x 20 min Tempo 5:55 8 min odpuzynku
Tydzień 10 //	40 min ciągłego biegu Tempo 7:00	Odpuzynek	60 min ciągłego biegu Tempo 6:50 20 min treningu siłowego	Odpuzynek	Odpuzynek	45 min interwałów w rosnącym tempie 8/15/8/15 min 8 min tempo 5:50 15 min tempo 6:05 4 min odpuzynku 10 min rozgrzewki i rozciągania	60 min ciągłego biegu Tempo 7:10
Tydzień 11 //	Odpuzynek	45 min ciągłego biegu Tempo 6:50	Odpuzynek	75 min ciągłego biegu Tempo 7:10	30 min ciągłego biegu Tempo 6:45 10 min treningu siłowego	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 4 x 6 min Tempo 5:50 4 min odpuzynku	Odpuzynek
Tydzień 12 //	45 min ciągłego biegu Tempo 7:10	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 10 min, tempo 6:00 5 min odpuzynku 4 x 1 min, tempo 5:40 2 min odpuzynku	Odpuzynek	35 min ciągłego biegu Tempo 7:00	Odpuzynek	Odpuzynek	Odpuzynek

