

PLAN TRENINGOWY // 10 KM

Sebastian Hallmann



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Tydzień 1 //

30 min ciągłego biegu
Tempo 8:00
20 min treningu siłowego

Odpuzynek

Odpuzynek

60 min ciągłego biegu
Tempo 8:20

Odpuzynek

24 min ciągłego biegu
w zmiennym tempie:
3 min Tempo 7:00
3 min Tempo 8:00
10 min rozgrzewki i rozciągania

Odpuzynek

Tydzień 2 //

65 min ciągłego biegu
Tempo 8:10

Odpuzynek

Fartlek
10 min rozgrzewki i rozciągania
4 x 7 min
Tempo 7:20
3 min odpoczynku

15 min treningu siłowego

Odpuzynek

30 min szybkiej pracy
15/10/5 min
Tempo 8:30
Tempo 7:45
Tempo 7:00

Odpuzynek

Tydzień 3 //

75 min ciągłego biegu
Tempo 8:30

Odpuzynek

15 min treningu siłowego

45 min ciągłego biegu
Tempo 8:00

20 min treningu siłowego

Fartlek
10 min rozgrzewki i rozciągania
5/8/5 min Tempo 7:00
3/4 min odpoczynku

Odpuzynek

Tydzień 4 //

80 min ciągłego biegu
Tempo 8:30

Odpuzynek

45 min ciągłego biegu
Tempo 8:00
20 min treningu siłowego

Odpuzynek

Odpuzynek

Bieg na tempo
10 min rozgrzewki i rozciągania
2 x 15 min, tempo 7:10
5 min odpoczynku

Odpuzynek

Tydzień 5 //

45 min ciągłego biegu
Tempo 8:20

Odpuzynek

Odpuzynek

50 min ciągłego biegu
Tempo 8:15
20 min treningu siłowego

Odpuzynek

40 min szybkiej pracy
15/15/10 min
Tempo 8:30
Tempo 7:45
Tempo 7:00

10 min treningu siłowego

Tydzień 6 //

45 min ciągłego biegu
Tempo 8:20
Sprinty 4 x 80 m
Odpuzynek: powrót na start

Odpuzynek

45 min ciągłego biegu
Tempo 8:10
20 min treningu siłowego

Odpuzynek

Odpuzynek

Bieg na tempo
10 min rozgrzewki i rozciągania
30 min, tempo 7:15
10 min odpoczynku

Odpuzynek



PLAN TRENINGOWY // 10 KM

Sebastian Hallmann



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień 7 //	60 min ciągłego biegu Tempo 8:30 15 min treningu siłowego	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 10 x 1 min, tempo 6:40 2 min odpoczynku	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 8:00	40 min ciągłego biegu Tempo 8:20	20 min treningu siłowego
Tydzień 8 //	70 min ciągłego biegu Tempo 8:20	Odpuzynek	40 min ciągłego biegu Tempo 8:10 15 min treningu siłowego	Odpuzynek	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 12 x 1 min Tempo 6:45 1,5 min odpoczynku	Odpuzynek
Tydzień 9 //	45 min ciągłego biegu Tempo 8:20 20 min treningu siłowego	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 8:00	Odpuzynek	15 min treningu siłowego	Odpuzynek	45 min interwałów w rosnącym tempie Tempo 8:15 Tempo 7:45 Tempo 7:15 Tempo 6:45
Tydzień 10 //	Odpuzynek	40 min continuous run Pace 8:20 15 min strength training	Odpuzynek	50 min ciągłego biegu Tempo 8:30 20 min treningu siłowego	Odpuzynek	Bieg na tempo 10 min rozgrzewki i rozciągania 12 x 1 min, tempo 6:45 1 min odpoczynku	Odpuzynek
Tydzień 11 //	50 min ciągłego biegu Tempo 8:20	Odpuzynek	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 8:00 Sprinty 4 x 80 m Odpuzynek: powrót na start	15 min treningu siłowego	Odpuzynek	30 min interwałów w rosnącym tempie 15/10/5 min Tempo 8:00 Tempo 7:15 Tempo 6:45
Tydzień 12 //	Odpuzynek	Odpuzynek	Odpuzynek	30 min ciągłego biegu Tempo 8:20	Odpuzynek	20 min ciągłego biegu Tempo 8:20 Sprinty 4 x 80 m Odpuzynek: powrót na start	Odpuzynek

