

# Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO  
FESTIWAL  
BIEGOWY**

**PLAN TRENINGOWY · SIERPIEŃ 2017**

**Joanna Rębiś (poziom 10 km - 43:11)**



Asia

*Twoje sprawozdanie pokazuje, że bazę mamy zbudowaną. Niestety płacisz za to brakiem szybkości. Ale w końcu o to nam na początku chodziło – odejście od równego, jednostajnego biegania i wprowadzenie pewnej amplitudy. Teraz jesteś silna, wytrzymała (wyprzedzenia w Tatrach Tomka Ci bardzo gratuluję), ale nie masz szybkości. Teraz tę siłę przekształcimy w szybkość starając się nie zgubić wytrzymałości.*

*Będę Cię wyraźniej bodźcował w kierunku szybkości – przede wszystkim interwałami. Na początku teoretyczne tempo 4:05 może być zbyt trudne, ale pod koniec miesiąca powinno się zrobić za wolne. Tylko jedna prośba – skoro bieganie w Tatrach i Pieninach tak Cię przyduśliło, to w Gorcach nie walczy od początku. Zaczynaj z luzem. Potraktuj ten start jako trening przed Krynica. Wyprzedzaj na koniec, jak już usłyszysz od ludzi, o które miejsce walczysz wśród kobiet. I wracaj z pucharem!*

*A co dalej? Mam nadzieję, że biegniesz jakiś maraton po Krynicy – szkoda byłoby tak wypracowanej formy. Ale Maraton Warszawski jest za blisko, ewentualnie może być Poznań, a najlepiej byłoby znaleźć coś za granicą na przełomie października i listopada.*

*Piąty trening, środowy – proszę bardzo, ale spokojnie. Z zasady będzie to regeneracyjna godzina powoli.*

## Plan dla pamięci:

- Krynica - Bieg 7 Dolin 64 km

## Twoje obecne tempa treningowe:

- Powoli (easy) - 5:35 min./km
- Maratońskie - 5:00 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 4:30 min./km
- Interwałowe (szybko) - 4:05

## Pierwszy tydzień 31 lipca – 6 sierpnia

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Trening wspólny: Siła biegowa na schodach. Zastępstwo z Trenerem Jarkiem
<b>ŚR</b>	1 h powoli, 4 przebieżki
<b>CZ</b>	30 min. interwałów: 6 razy 2,5 min. szybko/2,5 min. odpoczynku
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	2 h powoli, 4 przebieżki
<b>ND</b>	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym

## Drugi tydzień 7-13 sierpnia

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	45 min. interwałów: 8 razy 3 min. szybko/2 min. odpoczynku
<b>ŚR</b>	Wolne przed startem
<b>CZ</b>	1 h powoli, 4 przebieżki
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	GORCE – 20 KM
<b>ND</b>	Wolne po starcie

### Trzeci tydzień 14-20 sierpnia

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	45 min. powoli, regeneracja, nawet bardzo powoli
<b>ŚR</b>	Wolne po starcie
<b>CZ</b>	1 h powoli
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	1,5 h powoli, 4 przebieżki
<b>ND</b>	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym

### Czwarty tydzień 21-27 sierpnia

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Trening wspólny: Sztafety – interwały
<b>ŚR</b>	1 h powoli, 4 przebieżki
<b>CZ</b>	45 min. podbiegów ze zbiegami: 8 razy 1 min. do góry, w tył zwrot i mocny zbieg, odpoczynek 2 min. Tu Tomek ma taki sam trening, ścigajcie się
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	2 h powoli, 4 przebieżki
<b>ND</b>	1 h powoli plus 4 km w tempie progowym

### Piąty tydzień 28 sierpnia – 3 września

<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Trening wspólny: Tempo progowe
<b>ŚR</b>	1,5 h powoli, 4 przebieżki
<b>CZ</b>	30 min. interwałów: 6 razy 3 min. szybko/2 min. odpoczynku. Też proponuję Ci taki sam trening, jak Tomkowi. Idealny układ dla tego treningu byłby taki: idziesz na górkę, wchodzisz na górę (w trakcie rozgrzewka), górka łagodna. Zbiegasz szybko na dół (zajmie to powiedzmy 1-1,5 min.) i dalej biegniesz szybko po płaskim starając się nie tracić rytmu, energii biegu. Świetnie, gdyby udało Ci się znaleźć taki zakręt, żeby zawrócić bez utraty prędkości i dobiec na koniec odcinka w okolicy podnóża górki. Wtedy w trakcie odpoczynku wchodzisz powoli na górę i robisz kolejne powtórzenie.
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	45 min. powoli, 4 przebieżki – rozruch przed startem
<b>ND</b>	FROG RACE – 10 KM

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



**8. PKO**  
FESTIWAL  
BIEGOWY

