

Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

PLAN TRENINGOWY • SIERPIEŃ 2017

Magdalena Dziarnowska (poziom 10 km - 50:13)



Magda,

Bardzo ładnie, bardzo spokojnie się rozwijasz. Masz bardzo dużą ambicję, biczowanie się z powodu jednego niezrealizowanego treningu naprawdę nie ma sensu. Zrobimy zresztą ten trening – i to w trudniejszym wariacie już w sierpniu, a potem jeszcze raz we wrześniu. To będą „trzydziestki” – a ściślej trening trzygodzinny, bo chciałbym, żebyś zaczynała wolniej, ok. 6:15 min./km, a potem w razie możliwości przyspieszała w połowie (i wyjdzie ok. 29 km, a nie 30). Pierwsza trzydziestka z myślą o Krynicy, a druga przed maratonem w Poznaniu – bo przecież Krynica nie jest jedynym celem, ale też specyficznym przygotowaniem do złamania czwórki na płaskim maratonie.

Po obozie pierwszy tydzień trochę regeneracyjny. Ale nie do końca, bo skoro 15.08 zaplanowałaś start na 9 km, to musimy wrzucić coś mocniejszego już wcześniej na treningu.

Te 9 km najlepiej pobiegnij tak: pierwsze 4-5 km z twoim tatą, a potem przyspieszasz. Zadanie główne – druga połówka ma być szybsza od pierwszej. Zadanie dodatkowe – tak ocenić przyspieszenie, żeby tempo do końca nie spadało, a raczej rosło o 1-2 sekundy na kilometr.

A skoro masz na oku wymierny bieg na 10 km 26.08, to świetnie. To będzie dobry sprawdzian formy przed Krynica, porównanie jej z wiosennymi osiągnięciami. Zweryfikujemy twoje tempo treningowe. A jednocześnie do startu będzie jeszcze tyle czasu, że spokojnie zdążysz się zregenerować.

W ostatni weekend – jeszcze trochę wytrzymałości. Często tydzień przed startem zmniejsza się już objętość treningu wytrzymałościowego, ale Tobie chciałbym tu pozostawić dwie bardzo długie jednostki treningowe. Tylko lepiej, żeby ostatnia nie spadła na kolejny tydzień, bo wtedy będziemy już bardzo blisko startu w Krynicy.

Plan dla pamięci:

- 9.09 – Krynica 34 km
- (można by tu jeszcze włożyć jedną dziesiątkę, np. Biegnij Warszawo albo piątkę np. parkrun)
- 15.10 – Poznań Maraton

Twoje obecne tempo treningowe:

- Powoli (easy) - 6:00 min./km
- Maratońskie - 5:35 min./km
- Progowe (półmaratońskie) - 5:00 min./km
- Interwałowe (szybko) - 4:30 min./km

Pierwszy tydzień 31 lipca – 6 sierpnia

PN	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
WT	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
ŚR	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
CZ	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
PT	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
SB	OBÓZ BIEGOWY W RABCE ZDRÓJ – OD SOBOTY 29.07 DO SOBOTY 5.08
ND	

Drugi tydzień 7-13 sierpnia

PN	
WT	45 min. powoli, regeneracja
ŚR	
CZ	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym
PT	
SB	1,5 h powoli, 4 przebieżki
ND	Wolne po obozie

Trzeci tydzień 14-20 sierpnia

PN	
WT	BODZANÓW – 9 km
ŚR	
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	3 h powoli, 4 przebieżki. Wiem, że to bardzo długi trening, ale robienie takich trzydziestek przed maratonem dobrze robi. A w porównaniu z treningiem ze Rdzawki na Turbacz i do Rabki w dodatku z trudnym wariantem przez Obidową, to nie będzie takie ciężkie. Jesteś już na taki trening gotowa. Tylko zacznij bardzo wolno
ND	1 h powoli plus 2 km w tempie progowym. Ciężki trening po trzydziestce, ale zrób go

Czwarty tydzień 21-27 sierpnia

PN	
WT	Trening wspólny: Sztafety – interwały
ŚR	
CZ	1 h powoli, 4 przebieżki
PT	
SB	START KONTROLNY – NA 10 KM
ND	1 h powoli, roztruchanie startu

Piąty tydzień 28 sierpnia – 3 września

PN	
WT	AGRYKOLA, 17.15 (zbiórka nad kanałkiem przy ul. Myśliwieckiej): Tempo progowe
ŚR	
CZ	45 min. podbiegów ze zbiegami: 8 razy 1 min. do góry, w tył zwrot i mocny zbieg, odpoczynek 2 min. Idealnie, gdyby mógł to być „bieg przez szczyt” – bez robienia zwrotu
PT	
SB	2 h powoli, 4 przebieżki
ND	1,5 h powoli plus 2 km w tempie progowym

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wojciech Staszewski / KS Staszewscy

Fundacja „Festiwal Biegów”



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

