PLAN TRENINGOWY NA 10 KM

Podstawą treningu jest stawianie sobie realnych celów, dostosowanych do aktualnego poziomu naszych możliwości. W innym przypadku zamiast robić postępy trening będzie zbyt trudny, mogący doprowadzić do urazu lub kontuzji.

Schemat treningu jest bardzo prosty i do zrealizowania na wszystkich poziomach zaawansowania.

1 x w tygodniu siła w formie podbiegów.

1 x w tygodniu podniesienie tlenowych możliwości, dlatego szybsze wybiegania w tzw. II zakresie intensywności

2 x w tygodniu biegi tempowe:
wtorek – tempo krótkie: odcinki 200 m lub 400 m
czwartek - tempo długie: odcinki 1km, 1,6 km, 2km, 3km

W tym treningu pilnujemy dokładnie ilości powtórzeń, długości odcinków i czasu poszczególnych odcinków oraz długości przerw (podczas przerw maszerujemy lub truchtamy).

Praktyczna rada - pierwsze powtórzenia wolniej, końcowe szybciej.

Kluczem do sukcesu są biegi tempowe, zwłaszcza te dłuższe: 1,6 km, 2 km i 3 km!!!

Wyjaśnienie pojęć występujących w planie:

Trucht - bardzo wolny bieg, najczęściej stosowany w czasie rozgrzewki lub w trakcie przerw między szybszymi odcinkami biegu oraz po treningu. Jest niewiele szybszy od marszu, pozwala na pełne rozluźnienie w biegu, swobodną rozmowę.

BC1 - bieg ciągły w pierwszym zakresie intensywności. W polskiej szkole treningu jest to oznaczenie wolnego biegu, szybszego niż trucht, ale wolniejszego niż BC2. Na tej intensywności odbywa się większość rozbiegań. BC1 bywa też nazywane tempem konwersacyjnym, bo jest to na tyle wolny bieg, że pozwala na prowadzenie swobodnej rozmowy. Tętno podczas BC1 kształtuje się na poziomie mniej więcej 65-79% tętna. Jest to podstawowy środek treningowy dla wszystkich biegaczy.

BC2 - bieg ciągły w drugiej intensywności. W polskiej szkole treningu jest to oznaczenie biegu w średnim tempie, wolniejszego niż BC3, ale szybszego niż BC1. Bieg na tej intensywności odbywa się przy pełnej równowadze organizmu, jest dość szybki, ale nie bardzo męczący. Jest to intensywność, którą swobodnie można utrzymać przez 60-90 minut w warunkach treningowych lub dłużej w czasie zawodów. Rozmowa podczas biegu w tym tempie jest utrudniona, ale możliwa, orientacyjne tętno podczas biegu to ok. 75-85% tętna maksymalnego.

Trening tempowy - rodzaj treningu, polegający najczęściej na bieganiu na treningu odcinków w tempie, w jakim mamy zamiar pobiec dłuższy bieg w trakcie zawodów - lub nawet szybciej. Trening tempowy może występować w dziesiątkach czy wręcz setkach odmian, najbardziej rozpowszechnione jest bieganie szybkich odcinków, od 200 metrów do 3 kilometrów. Między poszczególnymi odcinkami stosuje się przerwy w spacerze lub truchcie.

Podbiegi - rodzaj treningu, w trakcie którego biegacz pokonuje odcinki od 50- 300m biegnąc pod górkę szybkim tempem , zwracając uwagę na poprawną technikę . Poszczególne odcinki pod górkę oddzielone są od siebie przerwą, polegająca najczęściej na powolnym marszu lub truchcie w dół górki. Podbiegi mogą być mniej lub bardziej strome, zależnie od celu treningu.

Rytmy - szybkie biegi na ok. 80-90% możliwości szybkościowych na określonych długościach określonych w metrach lub sekundach – np. 50m, 100m i 200m lub 20', 40' i 60' - z reguły powtarzane kilkukrotnie (od 2 do nawet 25 razy), rozdzielone przerwą w truchcie lub marszu. Zwracamy uwagę na poprawną technikę biegu.

Plan treningowy na 10 km poniżej 50 minut

Czterotygodniowy mezocykl

Od 11.07.2016 do 7.08.2016

Dzień	**Mikrocykl treningowy**			
	I tydzień	II tydzień	III tydzień	IV tydzień
pon	wolne	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 12x200 po 47-51s przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 8x400 po 1:45-1:49 przerwa 3 min + 2km trucht	3km BC1 + 8x400 po 1:45-1:49 przerwa 3 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 47-51s przerwa 2 minuty + 2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne	wolne
czt	3km BC1 + 5x1km po 4,56-5,02 przerwa 3 min + 2km trucht	3kmBC1+ 4x1,6km po 8,05-8,10 przerwa 4 min +2km trucht	3kmBC1+ 3x2km po 10,05-10,20 przerwa 5 min +2km trucht	2km BC1+ 6km BC2 10x100m rytmy +2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne	wolne
sob	8km BC1+SB 8x100 podbiegi	8km BC1+SB 8x100 podbiegi	8km+SB 8x100 podbiegi	8km+SB 6x100 podbiegi
n	3km BC1+8kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	14km BC1

Od 8.07.2016 do 4.09.2016

Dzień	Mikrocykl treningowy			
	V tydzień	VI tydzień	VII tydzień	VIII tydzień
pon	wolne	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 12x200 po 47-51s przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 8x400 po 1:45-1:49 przerwa 3 min + 2km trucht	3km BC1 + 8x400 po1:45-1:49 przerwa 3 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 47-51s przerwa 2minuty + 2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne	wolne
czt	3km BC1 + 5x1km po 4,56-5,02 przerwa 3 min + 2km trucht	3kmBC1+ 4x1,6km po 8,05-8,10 przerwa 4 min + 2km trucht	3kmBC1+ 3x2km po 10,05-10,20 przerwa 5 min + 2km trucht	2km BC1+ 6km BC2 10x100m rytmy + 2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne	wolne
sob	8km BC1+SB 8x100 podbiegi	8km BC1+SB 10x100 podbiegi	8km+SB 10x100 podbiegi	8km+SB 8x100 podbiegi
n	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	16km BC1

Od 5.09.2016 do 25.09.2016

Dzień	Mikrocykl treningowy		
	IX tydzień	X tydzień	XI tydzień
pon	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 12x200 po 47-51s przerwa 2 min +2km trucht	3km BC1 + 8x400 po 1:45-1:49 przerwa 3 min +2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 47-51s przerwa 2 min +2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne
czt	3kmBC1+ 3x2km po 10,05-10,20 przerwa 5 min +2km trucht	3kmBC1+ 2x3km po 15,20-15,40 przerwa 5 min +2km trucht	6km BC1+ 10x100m rytmy + 2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne
sob	8km+SB 10x100 podbiegi	8km+SB 10x100 podbiegi	wolne
n	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	**Start Przemyska Dycha i nowy rekord !!!**

Orientacyjne tempa
Tempo BC1 – 6,0 – 6,20
Tempo BC2 – 5,20-5,30

Plan treningowy na 10 km poniżej 40 minut

Czterotygodniowy mezocykl

Od 11.07.2016 do 7.08.2016

	Mikrocykl treningowy			
	I tydzień	II tydzień	III tydzień	IV tydzień
pon	wolne	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 14x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht	3km BC1 + 10x400 po 1:24-1:28 przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x400 po 1:24-1:28 przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne	wolne
czt	3km BC1 + 8x1km po 3,55-4,00 przerwa 3 min + 2km trucht	3kmBC1+ 5x1,6km po 6,25-6,35 przerwa 3,30 min + 2km trucht	3kmBC1+ 3x2km po 8,10-8,20 przerwa 4 min + 2km trucht	2km BC1+ 6km BC2 10x100m rytmy + 2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne	wolne
sob	8km BC1+SB 8x100 podbiegi	8km BC1+SB 10x100 podbiegi	8km+SB 12x100 podbiegi	8km+SB 8x100 podbiegi
n	3km BC1+8kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+12kmBC2+ 2km BC1	15km BC1

Od 8.07.2016 do 4.09.2016

	Mikrocykl treningowy			
	V tydzień	VI tydzień	VII tydzień	VIII tydzień
pon	wolne	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 14x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht	3km BC1 + 10x400 po 1:24-1:28 przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x400 po 1:24-1:28 przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne	wolne
czt	3km BC1 + 8x1km po 3,55-4,00 przerwa 3 min + 2km trucht	3kmBC1+ 5x1,6km po 6,25-6,35 przerwa 3,30 min + 2km trucht	3kmBC1+ 3x2km po 8,10-8,20 przerwa 4 min + 2km trucht	2km BC1+ 6km BC2 10x100m rytmy + 2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne	wolne
sob	8km BC1+SB 10x100 podbiegi	8km BC1+SB 12x100 podbiegi	8km+SB 12x100 podbiegi	8km+SB 8x100 podbiegi
n	3km BC1+10kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+12kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+12kmBC2+ 2km BC1	18km BC1

Od 5.09.2016 do 25.09.2016

Dzień	Mikrocykl treningowy		
	IX tydzień	X tydzień	XI tydzień
pon	wolne	wolne	wolne
wt	3km BC1 + 14x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht	3km BC1 + 10x400 po 1:24-1:28 Przerwa 2 min + 2km trucht	3km BC1 + 10x200 po 39-41s przerwa 1:30 + 2km trucht
śr	wolne	wolne	wolne
czt	3kmBC1+ 4x2km po 8,10-8,20 przerwa 4 min +2km trucht	3kmBC1+ 3x3km po 12,30-12,40 przerwa 4,30 min +2km trucht	6km BC1+ 10x100m rytmy + 2km trucht
pt	wolne	wolne	wolne
sob	8km+SB 10x100 podbiegi	8km+SB 12x100 podbiegi	wolne
n	3km BC1+12kmBC2+ 2km BC1	3km BC1+12kmBC2+ 2km BC1	**Start Przemyska Dycha i nowy rekord !!!**

Orientacyjne tempa
Tempo BC1 – 5,15 – 5,30
Tempo BC2 – 4,25-4,35

Oczywiście plany możemy modyfikować pod każdy wynik np. 45 minut czy 38 minut itd. Zmieniają się tempa odcinków krótkich i długich z wtorku i czwartku. W razie pytań służę pomocą: m.jalocha@poczta.onet.pl.