



biegKróla

19 KWIETNIA – JASŁO

DYSTANS: 5 kilometrów

PLAN TRENINGOWY

TYDZIEŃ 1/5
16–22 MARCA

	POCZĄTKUJĄCY	ŚREDNIOZAAWANSOWANI
PN	20 minut spaceru	4 km + 5x przebieżka**
WT	15 minut marszobiegu 1 minuta biegu / 1 minuta marszu	odpoczynek
ŚR	25 minut spaceru*	5 km + 5x przebieżka**+ 15 min trening mięśni brzucha i grzbietu
CZW	20 minut marszobiegu 2 minuty biegu / 1 minuta marszu	odpoczynek
PT	25 minut spaceru*	5 km + 5x przebieżka**
SB	odpoczynek	8 km wycieczka biegowa – marszobieg w terenie urozmaiconym
ND	wycieczka biegowa z Lady Gym 2,5 km***	odpoczynek

* zamiennie trening na sprzęcie aerobowym o średniej intensywności lub odpoczynek

** po zasadniczym biegu przejdź najlepiej na naturalne podłoże i na przemian biegnij szybko przez 20 sekund, następnie spaceruj przez 45 sekund

*** spotykamy się o 15:30 przy fontannie na Rynku w Jasle

PLAN TRENINGOWY PRZYGOTOWANY PRZEZ

