GDAŃSK MARATON

BROOKS

PLAN TRENINGOWY W RAMACH AKCJI BROOKS, BE READY - PRZYGOTOWUJĄCEJ DO GDAŃSK MARATON 2026

Tydzień II: 13 - 18 stycznia 2026 Cel w Gdańsk Maraton:3:29:59 Plan opracował: Marek Jaroszewski

Trening	Dni do startu	Data	km	Nazwa	Czas	Szczegóły treningu / sugerowane tempo	Opis treningu
5	96	1/13/2026	7km	Łatwy Bieg	30“35 minut	2km Tempo 6:00min/km Ćwiczenia dogrzewające 10 Min 5km Tempo 6:00min/km	Łatwe biegi są istotnym elementem planu treningowego, oferując przerwę od intensywnych treningów. Powinny być wykonywane w wolnym tempie, co pozwala na relaks i oszczędzanie energii na trudniejsze sesje.
6	95	1/14/2026	10km	Szybkie 8-4-2	40"45min	Rozgrzewka: 2km w tempie 6:00 min/km. Ćwiczenia dogrzewające: 10 min. Część główna: 2 x 800m w tempie 75% swoich możliwości z przerwą 90s; 6x 400m w tempie 80% swoich możliwości z przewrwą 90s; 5x200m w tempie 85% swoich mozliwosci z przerwa 50s. Schłodzenie: 1000m w tempie 6:00 min/km	Zaleca się, aby podczas biegu przez pierwsze 800 m osiągnąć około 75% swojego maksymalnego wysiłku, a następnie starać się narastac tempo w kolejnych interwałach. Ważne jest dostosowanie tempa, jeśli pierwsze powtórzenie było zbyt szybkie lub wolne, aby utrzymać konsekwencję. Na końcu treningu można spróbować przyspieszyć w ostatnich powtórzeniach. Krótsze interwały treningowe poprawiają maksymalną prędkość oraz efektywność biegu, co przekłada się na lepsze wyniki przy dłuższych dystansach i w bardziej przystępnych tempach.
7	93	1/16/2026	8km	400-metrowe Przebieżk	40“50 minut	Rozgrzewka: 2km w tempie po 6:00 min/km Ćwiczenia dogrzewające: 10 Min. Część główna 6x400m z prędkością w tempie 4:45 min/km na przerwie 400m w tempie po 5:20 min/km. Schłodzenie: 1000 m biegu w tempie 6:00	Sesje Fartlek to treningi interwałowe, które łączą różne poziomy wysiłku. W dzisiejszym treningu przewidziane są powtórzenia 400m w tempie 4:45 oraz zwolnienie 400m w tempie 5:20 wysiłku. Celem jest przyzwyczajenie ciała do zmiennych prędkości, co ma poprawić szybkość na dłuższych dystansach. Ważne jest utrzymanie dobrego wysiłku podczas wolniejszego powtórzenia, a ewentualne zwolnienie podczas szybszego nie jest problemem.
8	91	1/18/2026	20km	Długi Bieg	1h30“1h40	Rozgrzewka: 3 km w tempie 6:00, z przerwą co około 1 km na ćwiczenia rozciągające. Część główna: Bieg 14 km z prędkoscią 5:15. Schłodzenie: 3 km biegu w tempie 6:00”	Dzisiaj jest jeden z dłuższych biegów w kierunku maratonu. Jedna z sesji, w których będziesz ćwiczyć swoje tempo wyścigowe. Czas, który spędzisz na tym tempie, będzie się zwiększać w miarę postępu twojego planu. To przygotuje cię zarówno fizycznie, jak i psychicznie do utrzymania tempa w dniu wyścigu. Dzisiaj mamy 14 km w docelowym tempie, a resztę weź na luzie! Zrelaksuj się i ciesz się

Plik pobrano ze strony www.gdanskmaraton.com