ENERGA GDAŃSK MARATON

BROOKS

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

Tydzień XV: 14–19 kwietnia 2026. Cel w Energa Gdańsk Maraton: 3:29:59 Plan opracował: Marek Jaroszewski

Trening	Dni do startu	Data	km	Nazwa	Czas	Szczegóły treningu / sugerowane tempo	Opis
58	5	4/14/2026		Zabaj o regeneracje		Umów się na masaż	
59	**4**	**4/15/2026**	**8km**	**Wspólny terning 8km**		**Pytania i odpowedzi trenerów wspólna Pizza po treningu**	
60	2	4/17/2026			1H	Spacer w lesie	
61	0	4/19/2026	42,2	Start		Rozgrzewka z Daria na płycie przed stadionem. Pamiatej aby zacząć spokojnie. Trenig jest zrobiony wiec wszystko będzie dobrze.	Trzymamy kciuki i czekamy na was na mecie

Plik pobrano ze strony www.gdanskmaraton.com