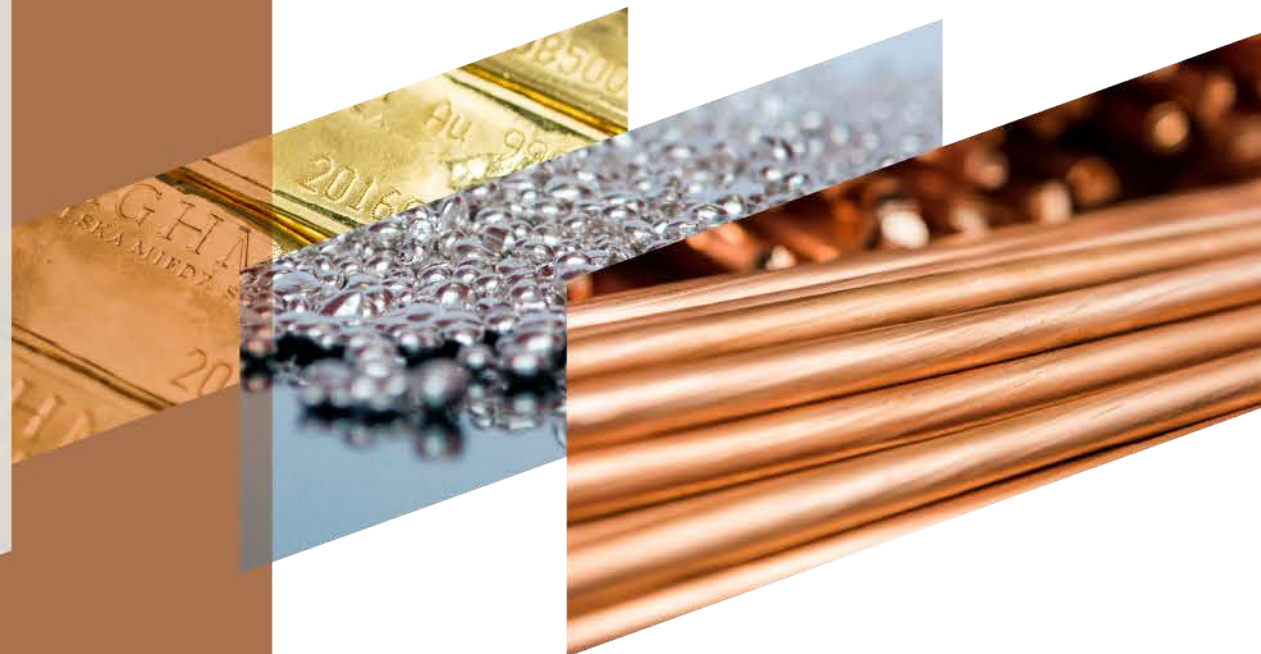
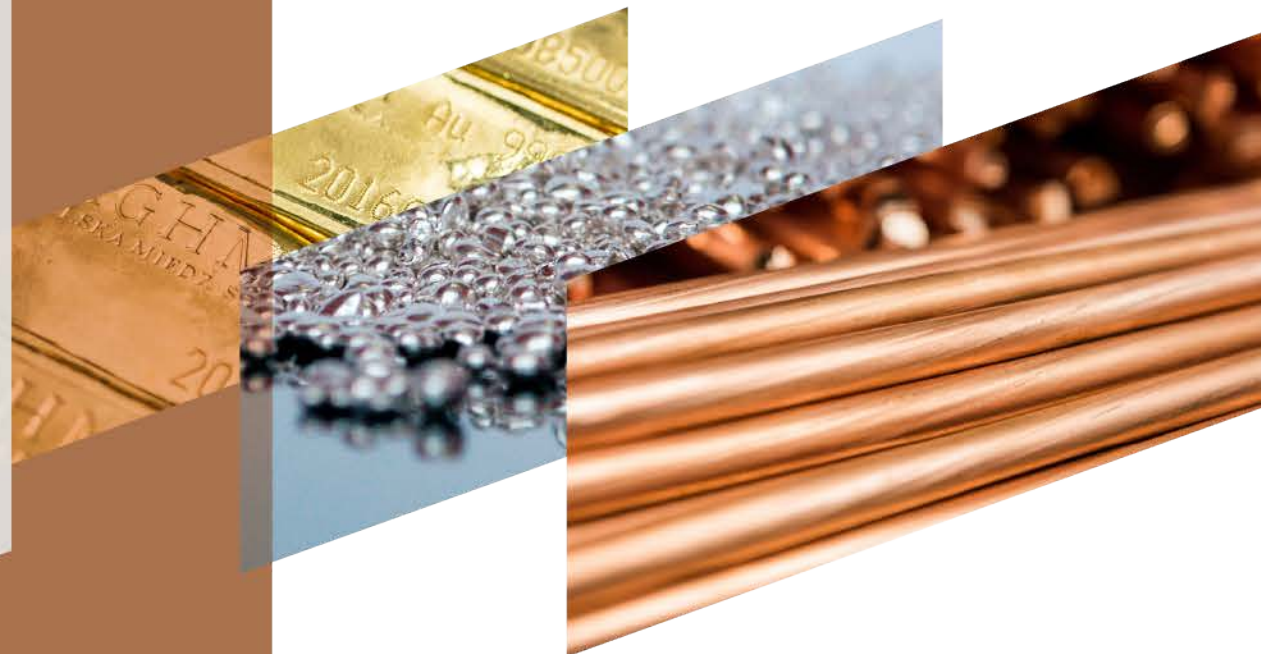


PRZYSZŁOŚĆ JEST  
**Z MIEDZI**



*Plan treningowy  
„Przygotuj się i pobiegnij  
z Nami w 36 Biegu  
Barbórkowym o Lampkę  
Górnica”*

# PRZYSZŁOŚĆ JEST **Z MIEDZI**



**Michał Kumor** – trener koordynator programu  
tel. kontaktowy 606 900 982 (zawodnicy z Polkowic i  
Legnicy)

**Marek Dłubała** – trener zawodników z Lubina i  
Bolesławca)  
tel. kontaktowy 661 990 317

**Plan treningowy  
„Złamię 40 minut”  
17-23.10.2022r.**



**Poniedziałek**

**Wybieganie** – 10- km Tempo wybiegania 4:45-4:55/km

rozgrzewka (na odcinku 20 m skip A, skip C , przeskoki prawa lewa noga , wymachy nogi nad głowę w truchcie) stretching statyczny 5 min

przebieżki 6x100 m (powrót na start w truchcie, może być pod lekką górkę ) oraz 5 minut rozbiegania.

**Środa**

Wybieganie – 4km, Tempo wybiegania 4:40-4:50/km

rozgrzewka (tak jak w poniedziałek)

**zabawa biegowa** 3x2 min tempo ok. 3.40 min/km - przerw 2 min trucht, po trzecim odcinku przerwa 5minut, później 5x1 minuta tempo około 3.30 min/km.

Na koniec stretching oraz 5 minut lekkiego biegu.

**Piątek**

**Wybieganie** – Wybieganie – 6-8 km w tempie 5:00/km ,może być z krótką przerwą na rozciąganie po połowie lub na końcu dystansu .

**Niedziela**

***Start w Biegu Barbórkowym o Lampkę Górniczą , więcej na stronie***

***<https://rcslubin.pl/imprezy-cykliczne/bieg-barborkowy>***

**Plan treningowy  
„Szybciej niż 50 minut”  
17-23.10.2022r.**



**Poniedziałek**

**Wybieganie** –10 km , tempo wybiegania 5:20 – 5:30/km

rozgrzewka (na odcinku 20 m skip A, skip C , przeskoki prawa lewa noga , wymachy nogi nad głowę w truchcie) stretching statyczny 5 min  
przebieżki 5x80 m (powrót na start w truchcie, może być pod lekką górką ) oraz 5 minut rozbiegania.

**Środa**

**Zabawa biegowa** rozgrzewka 2-3 km oraz ćwiczenia jak w poniedziałek, **zabawa biegowa** 6-8x1 min tempo ok. 4min/km - przerw 2 min trucht .

Na koniec stretching oraz 5 minut lekkiego biegu.

**Piątek**

Wybieganie – 6 km w tempie 5:20/km ,może być z krótką przerwą na rozciąganie po połowie lub na końcu dystansu .

**Niedziela**

***Start w Biegu Barbórkowym o Lampkę Górniczą , więcej na stronie***

***<https://rcslubin.pl/imprezy-cykliczne/bieg-barborkowy>***

## Plan treningowy „Godzinka to mój cel” 17-23.10.2022



### Poniedziałek

**Wybieganie** –6 lub 2x4km (po 4ch km przerwa 8-10 min na stretching) Tempo 6:00 – 6:10/km

rozgrzewka (na odcinku 20 m skip A, skip C , przeskoki prawa lewa noga , wymachy nogi nad głowę w truchcie) stretching statyczny 5 min przebieżki 4x50 m (powrót na start w truchcie, może być pod lekką górką ) oraz 3 minut lekkiego biegu.

### Środa

Wybieganie – 3km, rozgrzewka 10-15 minut taka jak w poniedziałek, **zabawa biegowa (bieg ze zmiennym tempem szybszy odcinek wolniejsza przerwa)** 5x1 min każda przerwa jest dwukrotnie dłuższa niż poprzedzający ją odcinek, tempo biegu dostosowujemy do własnych możliwości oraz samopoczucia, przerwa może być w marszu lub truchcie, na koniec stretching i 3 minuty truchtu.

### Piątek

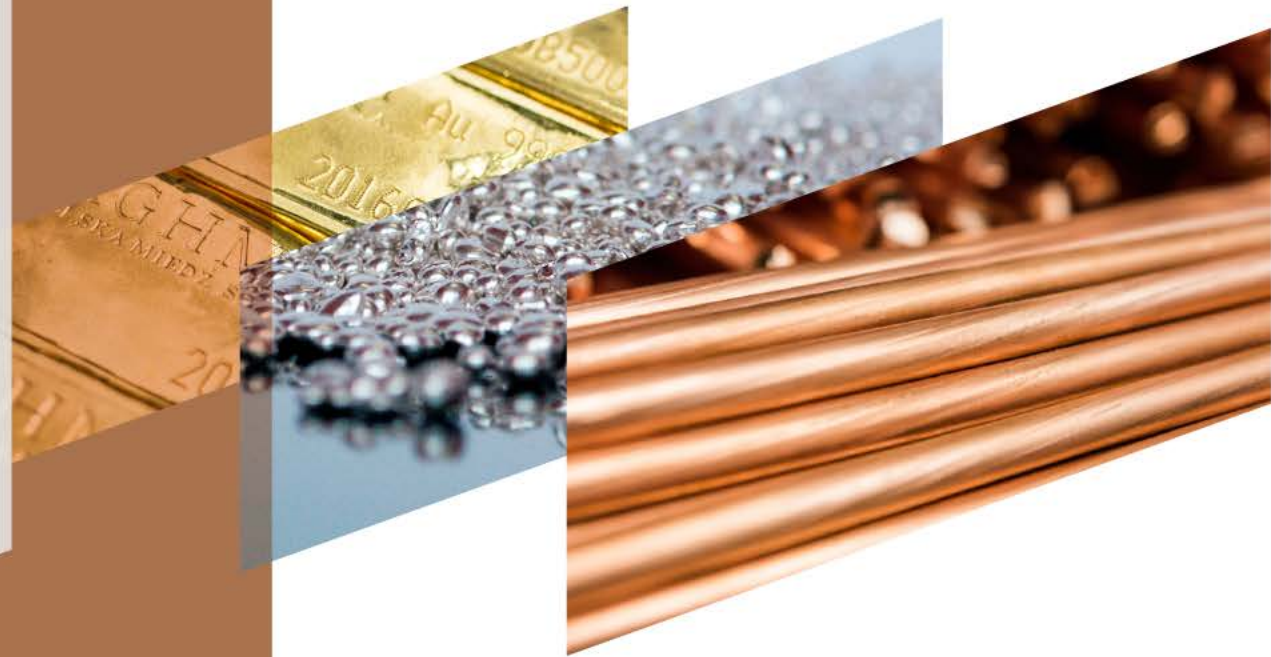
Wybieganie – 4 km w tempie 6:20/km ,może być z krótką przerwą na rozciąganie po połowie lub na końcu dystansu

### Niedziela

**Start w Biegu Barbórkowym o Lampkę Górniczą , więcej na stronie**

**<https://rcslubin.pl/imprezy-cykliczne/bieg-barborkowy>**

PRZYSZŁOŚĆ JEST  
**Z MIEDZI**



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!