

Plan treningowy autorstwa Jacka Sobasa

Miesiąc 1

tydzień 1 (16-22 km)

WTOREK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 6 x 100 m rytm / 100 m trucht
CZWARTEK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 5 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 6-8 km + 10' spr

tydzień 2 (16-22 km)

WTOREK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 6 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 5 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 6-8 km + 10' spr

tydzień 3 (16-23 km)

WTOREK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 8 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 6 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 2 km + 10' spr + OWB2 2 x 2 km + 2 km tr

tydzień 4 (16-23 km)

WTOREK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 8 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 6 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 2 km + 10' spr + OWB2 5 km + 2 km tr

Miesiąc 2

tydzień 5 (20-26 km)

WTOREK	OWB1 5-7 km + 10' spr + 10 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 5-6 km + 10' spr + 6 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 2 km + 10' spr + OWB2 2 x 3 km + 2 km tr

tydzień 6 (20-26 km)

WTOREK	OWB1 5-7 km + 10' spr + 10 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 5-6 km + 10' spr + 6 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 2 km + 10' spr + OWB2 6 km + 2 km tr

tydzień 7 (20-26/km)

WTOREK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 10 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 4-6 km + 10' spr + 6 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 3 km + 10' spr + 10 x 1 minuta (tempo zawodów na 10 km) / 2 minuty trucht + 2 km tr

tydzień 8 (20-26/km)

WTOREK	OWB1 5-7 km + 10' spr + 10 x 100 m rytm / 100 m tr
CZWARTEK	OWB1 6 km + 10' spr + 8 x 100 m podbieg pod górkę / 100 m tr
NIEDZIELA	OWB1 2 km + 10' spr + OWB2 6 km + 2 km tr

OWB1 - pierwszy zakres intensywności. Takiego zakresu jest w treningu najwięcej dlatego powinno się zwrócić szczególną uwagę na intensywność. 80% biegaczy ma tendencję do robienia tego treningu za szybko.

OWB2 - drugi zakres jest jednym z najważniejszych punktów w treningu biegowym. Podnoszącym nasze zdolności tlenowe na wysoki poziom.

SPR - sprawność to rozgrzewka przed częścią główną treningu / rozciąganie po spokojniejszym treningu.

RYTM - krótki ale szybki odcinek. Bardziej od prędkości biegu zwracamy uwagę na technikę biegu.

Życiówka	Tempa zakresów w zależności od poziomu zaawansowania wedle koncepcji Jacka Sobasa:
35 min/10 km	OWB1 - 4:50-5:35/km / OWB2 - 4:00-10/km
40 min/10 km	OWB1 - 5:15-5:45/km / OWB2 - 4:40-50/km
45 min/10 km	OWB1 - 5:40-6:10/km / OWB2 - 5:00-5:20/km
50 min/10 km	OWB1 - 5:55-6:20/km / OWB2 - 5:35-5:45/km
55 min/10 km	OWB1 - 6:30-6:50/km / OWB2 - 6:00-6:10/km
60 min/10 km	OWB1 - 6:50-7:10/km / OWB2 - 6:25-6:35/km