

Wings for Life World Run 2022



PLAN TRENINGOWY OD 0 DO 30 MIN NON-STOP – 10 TYG.

Tydzień treningu	Tygodni do biegu	Dzień tygodnia	Plan treningu	Razem biegu
7. (28 lutego – 6 marca)	10	wt, czw, nd	5 x (3' biegu / 2' marszu)	15'
8. (7-13 marca)	9	wt, czw, nd	4 x (4' biegu / 2' marszu)	16'
9. (14-20 marca)	8	wt, czw, nd	3 x (5' biegu / 2' marszu)	15'
10. (21-27 marca)	7	wt, czw, nd	3 x (6' biegu / 2' marszu)	18'
11. (28 marca – 3 kwietnia)	6	wt, czw, nd	3 x (7' biegu / 2' marszu)	21'
12. (4-10 kwietnia)	5	wt	2 x 10' biegu / 2' marszu	20'
		czw	2 x 12' biegu / 2' marszu	24'
		nd	BIEG 20'	20'
13. (11-17 kwietnia)	4	wt	2 x 12' biegu / 2' marszu	24'
		czw	5' biegu / 2' marszu + 15' biegu	20'
		nd	20' biegu	20'
14. (18-24 kwietnia)	3	wt	2 x 14' biegu / 2' marszu	28'
		czw	10' biegu / 2' marszu + 15' biegu	25'
		nd	20' biegu	20'
15. (25 kwietnia – 1 maja)	2	wt	20' biegu	20'
		czw	2 x 15' biegu / 2' marszu	30'
		nd	25' biegu	25'
16. (2 - 8 maja)	1	wt	25' biegu	25'
		czw	10' biegu / 2' marszu + 20' biegu	30'
		nd	WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2022 BIEG PRZYNAJMNIEJ 30'	30'