

RUNNER'S WORLD



'RUNNER'S WORLD GERMANY' - PLAN TRENINGA

ZA ONE KOJI ŽELE ISTRČATI 30 KM NA UTRCI WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2020.

Plan treninga u nastavku može ti poslužiti za pripreme ako želiš istrčati 30 km na utrci Wings for Life World Run 3. svibnja 2020. Pri sastavljanju ovoga plana cilj je bio pomoći ti da dovoljno dugo budeš ispred presretačkog vozila. Plan treninga naučit će te da mijenjaš tempo, ubrzavaš i budeš spreman na sprint u posljednjih nekoliko trenutaka utrke. U nastavku pogledaj detaljnije informacije o tempu i tehnici te upotrijebi naš [Kalkulator](#) i izračunaj kojim tempom moraš trčati da bi ostvario svoj cilj.



1 TJEDAN

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 3 x 10 min jači tempo, između po 4 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Rest day
ČETVRTAK	60 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
PETAK	Dan odmora
SUBOTA	20 min lagani tempo za zagrijavanje, 5 km jači tempo, 20 min lagani tempo za kraj
NEDJELJA	20 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

3 TJEDAN

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	Dan odmora
SRIJEDA	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 7 x 800 metara brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
ČETVRTAK	60 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
PETAK	40 min trčanja umjerenim tempom pojačavajući tempo pri kraju treninga (ako se osjećate spremnima)
SUBOTA	Dan odmora
NEDJELJA	22 km sporog trčanja s vrlo sporim tempom na samom početku

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 3 x 1600 metara brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Trčanje umjerenim tempom (60 minuta)
ČETVRTAK	Dan odmora
PETAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 8 km intervalni trening, 10 min lagani tempo za kraj
SUBOTA	Dan odmora
NEDJELJA	24 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 x 400 metara iznimno brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Dan odmora
ČETVRTAK	40 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
PETAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 8 km jači tempo, 10 minuta lagani tempo za kraj
SUBOTA	Dan odmora
NEDJELJA	26 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

2 TJEDAN

4 TJEDAN

6 TJEDAN

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 8 x 800 metara brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Dan odmora
ČETVRTAK	Trčanje umjerenim tempom (60 minuta)
PETAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 km jači tempo, 10 minuta lagani tempo za kraj
SUBOTA	Dan odmora
NEDJELJA	24 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	Dan odmora
SRIJEDA	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 4 x 800 metara brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
ČETVRTAK	Trčanje umjerenim tempom (40 minuta)
PETAK	Dan odmora
SUBOTA	20 minuta sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
NEDJELJA	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 21 km tempo za polumaraton, 15 min lagani tempo za kraj

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	40 min trčanja umjerenim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
SRIJEDA	60 min trčanja laganim tempom
ČETVRTAK	Dan odmora
PETAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 km jači tempo, 10 minuta lagani tempo za kraj
SUBOTA	40 min trčanja laganim tempom
NEDJELJA	26 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

5 TJEDAN

7 TJEDAN

9 TJEDAN

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 x 800 metara brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Dan odmora
ČETVRTAK	40 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
PETAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 12 km jači tempo, 10 minuta lagani tempo za kraj
SUBOTA	Dan odmora
NEDJELJA	28 km trčanja sporim tempom, 5 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara

PONEDJELJAK	Rest day
UTORAK	40 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
SRIJEDA	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 4 x 1600 metara brzi tempo, između po 4 min lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
ČETVRTAK	50 min trčanja laganim tempom
PETAK	Dan odmora
SUBOTA	30 km trčanja sporim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
NEDJELJA	40 min trčanja laganim tempom

PONEDJELJAK	60 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
UTORAK	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 x 400 metara iznimno brzi tempo, između po 400 metara lagani tempo, 15 min lagani tempo za kraj
SRIJEDA	40 min trčanja laganim tempom
ČETVRTAK	22 km sporog trčanja
PETAK	Dan odmora
SUBOTA	20 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
NEDJELJA	15 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 km tempo za utrku, 15 min lagani tempo za kraj

8 TJEDAN

10 TJEDAN

12 TJEDAN

PONEDJELJAK	40 min trčanja laganim tempom
UTORAK	Dan odmora
SRIJEDA	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 2 x 4 km jači tempo, između po 3 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj
ČETVRTAK	Dan odmora
PETAK	18 km sporog trčanja
SUBOTA	Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
NEDJELJA	Dan odmora

PONEDJELJAK	30 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
UTORAK	10 min lagani tempo za zagrijavanje, 5 km jači tempo, 10 minuta lagani tempo za kraj
SRIJEDA	Dan odmora
ČETVRTAK	20 min trčanja laganim tempom, 3 puta se pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
PETAK	Dan odmora
SUBOTA	15 minuta sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara
NEDJELJA	Wings for Life World Run

11 TJEDAN

SUDJELUJ NA UTRCI

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

3. SVIBNJA 2020.

PRONAĐI ODGOVARAJUĆI TEMPO



+ SPORO TRČANJE

Tempo: 90 sekundi sporije u odnosu na tempo za utrku od 10 km

Intenzitet: 70 - 75 % od maksimalnog pulsa

Na ljestvici 1 - 10: 1 - 2

Opis: Iznimno spor tempo, gotovo prespor

Test sposobnosti govora: Možeš bez problema čavrljati izgovarajući čitave rečenice.

+ TRČANJE LAGANIM TEMPOM

Tempo: 60 sekundi sporije u odnosu na tempo za utrku od 10 km

Intenzitet: 75 - 80 % od maksimalnog pulsa

Na ljestvici 1 - 10: 3 - 4

Opis: Ugodan tempo

Test sposobnosti govora: Možeš bez problema čavrljati izgovarajući kratke rečenice.

+ TRČANJE UMJERENIM TEMPOM

Tempo: 30 - 50 sekundi sporije u odnosu na tempo za utrku od 10 km

Intenzitet: 80 - 85 % od maksimalnog pulsa

Na ljestvici 1 - 10: 5 - 6

Opis: Umjeren tempo, ali i dalje ne osjećate veći napor

Test sposobnosti govora: I dalje možeš čavrljati, ali je mnogo teže.

+ TRČANJE JAČIM TEMPOM

Tempo: Tempo kojim se trči polumaraton

Intenzitet: 85 - 88 % od maksimalnog pulsa

Na ljestvici 1 - 10: 7 - 8

Opis: Teško ti je, ali možeš izdržati ako nemaš nekih smetnji.

Test sposobnosti govora: Možda možeš izgovoriti po jednu riječ.

+ BRZO / IZNIMNO BRZO TRČANJE

Tempo: Brzo: za utrku od 10 km, Iznimno brzo: za utrku od 5 km

Intenzitet: 95 - 100 % od maksimalnog pulsa

Na ljestvici 1 - 10: 9 - 10

Opis: Vrlo brzi tempo koji se može održati samo na kraćoj udaljenosti.

Test sposobnosti govora: Ne možeš pričati.

+ POJAČAVANJE TEMPA

Pojačavanje tempa do sprinta u zadnjih 80 ± 100 metara na samom kraju treninga. Krenite s laganim tempom i postupno ubrzavajte kako biste došli do sprinta.

+ INTERVALNI TRENING

Intervalni trening odradi, ako je moguće, na mekanoj podlozi i terenu koji nije u potpunosti ravan i nije važno mjeriti udaljenost. Nakon zagrijavanja istrčavaj različite udaljenosti različitim tempom, od brzog trčanja do sprinta, a između svakog intervala trči laganim tempom. Kod intervalnog treninga nije točno propisano opterećenje. Sam odredi brzinu i dužinu svake dionice.

3. SVIBNJA POKAŽI DA SE ISPLATILO TRENIRATI
REGISTRIRAJ SE NA [WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM](https://www.wingsforlifeworldrun.com)