

# **Plan treningowy na 10 km (3 miesiące)**

## **Tydzień 1**

- Dzień 1: Marszobieg 20 min (1 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Odpoczynek lub spacer
- Dzień 3: Marszobieg 20 min (1 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 20 min (1 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer 30 minut
- Dzień 7: Odpoczynek

## **Tydzień 2**

- Dzień 1: Marszobieg 25 min (1.5 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 25 min (2 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 25 min (2 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

## **Tydzień 3**

- Dzień 1: Marszobieg 30 min (3 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 30 min (3 min bieg / 1.5 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Spacer
- Dzień 5: Marszobieg 30 min (3 min bieg / 1.5 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Odpoczynek
- Dzień 7: Lekki marsz

## **Tydzień 4**

- Dzień 1: Marszobieg 35 min (4 min bieg / 1.5 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer
- Dzień 3: Marszobieg 35 min (5 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut

## **Plan treningowy na 10 km (3 miesiące)**

- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 35 min (5 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

### **Tydzień 5**

- Dzień 1: Marszobieg 40 min (7 min bieg / 3 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 40 min (7 min bieg / 3 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 40 min (7 min bieg / 3 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

### **Tydzień 6**

- Dzień 1: Marszobieg 45 min (9 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 45 min (9 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 45 min (9 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

### **Tydzień 7**

- Dzień 1: Marszobieg 50 min (11 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 50 min (11 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 50 min (11 min bieg / 2 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

# **Plan treningowy na 10 km (3 miesiące)**

## **Tydzień 8**

- Dzień 1: Marszobieg 55 min (13 min bieg / 1 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub odpoczynek
- Dzień 3: Marszobieg 55 min (13 min bieg / 1 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Marszobieg 55 min (13 min bieg / 1 min marsz) + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

## **Tydzień 9**

- Dzień 1: Bieg ciągły 45 minut + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer
- Dzień 3: Bieg spokojny 4-5 km + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Bieg ciągły 45 minut + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Joga lub spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

## **Tydzień 10**

- Dzień 1: Bieg ciągły 50 minut + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer
- Dzień 3: Bieg spokojny 4-5 km + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Bieg ciągły 50 minut + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Joga lub spacer
- Dzień 7: Odpoczynek

## **Tydzień 11**

- Dzień 1: Bieg 6 km spokojnym tempem + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Odpoczynek
- Dzień 3: Bieg 5 km + rozciąganie 5-10 minut

## **Plan treningowy na 10 km (3 miesiące)**

- Dzień 4: Spacer lub joga
- Dzień 5: Bieg 7 km + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Odpoczynek
- Dzień 7: Spacer

### **Tydzień 12**

- Dzień 1: Bieg 5 km spokojnie + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 2: Spacer lub joga
- Dzień 3: Bieg 3 km + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 4: Odpoczynek
- Dzień 5: Bieg 2 km + rozciąganie 5-10 minut
- Dzień 6: Odpoczynek
- Dzień 7: BIEG 10 KM! Powodzenia!