

5 km - 12-to tygodniowy plan dla początkujących

Cel: Wystartować i ukończyć bieg na 5 km

Warunki wstępne

To jest plan dla tych, którzy mają problem z utrzymaniem ciągłego biegu. Wymagane jest jednak, abyś biegaczu już w momencie jego rozpoczęcia był w stanie biec, truchtać przez 15-20 minut. Pierwsze tygodnie to bieganie tylko na czas, dystans nie jest ważny. Potem stopniowo wplatane są treningi oparte na określonym dystansie, abyś mógł monitorować postępy. Określone w planie czasy lub dystanse – są to czasy lub dystanse treningu zasadniczego, nie obejmującego rozgrzewki i rozciągania. Optymalnie powinien być to bieg ciągły, ale jeśli czujesz, że wymaga tego Twój organizm to zwolnij i przejdź w marsz.

Intensywność.

Intensywność wszystkich biegów powinna być stosunkowo niska (do 75% tętna maksymalnego). Powinna być to intensywność „konwersacyjna”, czyli taka, która pozwala Ci rozmawiać w trakcie biegu. Każdy trening poprzedź lekką rozgrzewką – może być to szybki marsz przeplatany skłonami, wymachami, krążeniami. Na zakończenie każdego treningu – poświęć 10 minut na rozciąganie. Cel główny to wystartować w wyścigu na 5 km.

Wystartować, czyli nie tylko przebiec 5 km (co stanie się kilka razy w trakcie treningu), ale przebiec możliwie najszybciej. Treningi oparte na dystansie powinny być wykonywane na jakiejś zmierzonej trasie. Oznaczonej przez kogoś lub zmierzonej rowerem, ewentualnie na stadionie. Nie ścigaj się ze sobą na treningach – Twoim celem jest wyścig w ostatnim dniu ostatniego tygodnia. Jeśli jest to dla Ciebie program zbyt łatwy – wybierz inny, odpowiadający twemu poziomowi.

Tydzień	Pon	Wt	Śr	Czw	Pia	Sob	Niedz
1		15 min		15 min		15 min	15 min
2		20 min		20 min		15 min	20 min
3		20 min		20 min		20 min	25 min
4		15 min		25 min		20 min	30 min
5		3 km		30 min		25 min	30 min
6		25 min		4 km		25 min	35 min
7		20 min		35 min		4 km	40 min
8		4 km		35 min		4 km	45 min
9		30 min		4 km		30 min	6 km
10		4 km		40 min		30 min	6 km
11		30 min		6 km		30 min	7 km
12		5 km		4 km		1-2 km	5 km