

Plan przygotowań do biegu na 3000 m

Zaawansowany - biegam regularnie lub jestem wydolny bez treningu biegowego						
data		<15'	<14'	<13'	<12'	<11:00
tydzień 1	trening 1	Swobodny bieg 4 km (ok.6:45/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 5 km (ok.6:30/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 6 km (ok.6:15/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 6 km (ok.5:40/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 8 km (ok.5:10/km) + ćwiczenia rozciągające
	trening 2	Swobodny bieg 4 km + ćwiczenia rozgrzewające + 5x100 m przebieżki / przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 4 km + ćwiczenia rozgrzewające + 5x100 m przebieżki / przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozgrzewające + 6x100 m przebieżki / przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozgrzewające + 8x100 m przebieżki / przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozgrzewające + 10x100 m przebieżki / przerwa w marszu + trucht 10 minut
	trening 3	Swobodny bieg 6 km (ok 6:45/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 6 km (ok 6:30/km) + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x100 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 4 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, ale nie szybciej niż 5:20/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 6 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, ale nie szybciej niż 5:00/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 6 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, nie szybciej niż 4:25/km) + trucht 5 minut
	odnowa biologiczna	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie

tydzień 2	trening 1	Swobodny bieg 2 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Mała Zabawa Biegowa 8x30 sekund / przerwa 1:30 (biegaj 30 sekund w tempie 85% możliwości - szybko, ale z zapsem, następnie 1:30 przerwa w marszu - powtórz 8 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 2 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Mała Zabawa Biegowa 8x30 sekund / przerwa 1:30 (biegaj 30 sekund w tempie 85% możliwości - szybko, ale z zapsem, następnie 1:30 przerwa w marszu - powtórz 8 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 2 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Mała Zabawa Biegowa 10x30 sekund / przerwa 1:30 (biegaj 30 sekund w tempie 85% możliwości - szybko, ale z zapsem, następnie 1:30 przerwa w marszu - powtórz 10 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Mała Zabawa Biegowa 12x30 sekund / przerwa 1:30 (biegaj 30 sekund w tempie 85-90% możliwości - szybko, ale z zapsem, następnie 1:30 przerwa w lekkim truchcie - powtórz 10 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Mała Zabawa Biegowa 12x30 sekund / przerwa 1:00 (biegaj 30 sekund w tempie 85-90% możliwości - szybko, ale z zapsem, następnie 60 sekund w lekkim truchcie - powtórz 10 razy) + trucht 10 minut
	trening 2	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 7 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 8 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 10 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 12 km + ćwiczenia rozciągające
	trening 3	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x100 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 5 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu / nie szybciej niż 5:50/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x100 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 5 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu / nie szybciej niż 5:40/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x100 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 6 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, nie szybciej niż 5:20/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 8 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, nie szybciej niż 5:00/km) + trucht 5 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Bieg Ciągły w II zakresie intensywności 8 km (biegaj szybciej o 40 sek./km niż tempo przeciętnego biegu, nie szybciej niż 4:25/km) + trucht 5 minut
	odnowa biologiczna	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie
	trening 1	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozgrzewające + podbiegi pod górkę 6x100 m przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozgrzewające + podbiegi pod górkę 6x100 m przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 6 km + ćwiczenia rozgrzewające + podbiegi pod górkę 6x100 m przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 6 km + ćwiczenia rozgrzewające + podbiegi pod górkę 8x100 m przerwa w marszu + trucht 10 minut	Swobodny bieg 8 km + ćwiczenia rozgrzewające + podbiegi pod górkę 10x150 m przerwa w marszu + trucht 10 minut

tydzień 3	trening 2	Swobodny bieg 5 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 6 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 7 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Duża Zabawa Biegowa 6x3 minuty przerwa 4 minuty (biegaj 3 minuty w tempie 85-90% możliwości, następnie 3 minuty maszeruj - powtórz 6 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Duża Zabawa Biegowa 6x3 minuty przerwa 4 minuty (biegaj 3 minuty w tempie 85-90% możliwości, następnie 3 minuty maszeruj - powtórz 6 razy) + trucht 10 minut
	trening 3	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Duża Zabawa Biegowa 5x3 minuty przerwa 3 minuty (biegaj 3 minuty w tempie 85-90% możliwości, następnie 3 minuty maszeruj - powtórz 5 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Duża Zabawa Biegowa 5x3 minuty przerwa 3 minuty (biegaj 3 minut w tempie 85-90% możliwości, następnie 3 minuty maszeruj - powtórz 5 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 3 km + ćwiczenia rozgrzewające + 2x60 m przebieżki + Duża Zabawa Biegowa 5x3 minuty przerwa 3 minuty (biegaj 3 minuty w tempie 85-90% możliwości, następnie 3 minuty maszeruj - powtórz 5 razy) + trucht 10 minut	Swobodny bieg 8 km + ćwiczenia rozgrzewające + 5x100 m przebieżki + trucht 5 minut	Swobodny bieg 10 km + ćwiczenia rozgrzewające + 6x100 m przebieżki + trucht 5 minut
	odnowa biologiczna	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie	np...: rekreacyjne pływanie/sauna/masaż wodny lub masaż suchy/rollowanie
	trening 1	Swobodny bieg 6 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 6 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 8 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 10 km + ćwiczenia rozciągające	Swobodny bieg 12 km + ćwiczenia rozciągające

LEGENDA:

MAŁA ZABAWA BIEGOWA to środek treningowy znany również pod pojęciem „fartlek”. W tym przypadku chodzi o bieg w naturalnym terenie i pokonywanie odcinków biegu w szybkim tempie przedzielonych biegiem w tempie niskim lub marszem (np.:10x(30 sekund bieg, przerwa 1-1:30 trucht)). Tu przy projektowaniu treningu kierujemy się samopoczuciem, a nie wyznaczonym z góry tempem na kilometr. Bardzo dobra metoda początku pracy nad wytrzymałością specjalną, ponieważ nie powoduje ona zniechęcenia wynikającego z oczekiwań względem aktualnego poziomu, a także uczy czucia własnego organizmu.
DUŻA ZABAWA BIEGOWA polega na podobnych zasadach jak MZB jednak stosuje się tu dłuższe odcinki pracy np. 8x(3 minuty bieg, przerwa 3 minuty lekki bieg). Duża zabawa biegowa przygotowuje organizm do pokonywania długich odcinków w wysokiej intensywności, przyzwyczajając organizm do przemian beztlenowych, które w tego rodzaju treningu zaczynają odgrywać dużą rolę. Liczne przerwy wypoczynkowe pozwalają na pokonanie długiego dystansu o dużej intensywności, co nie byłoby możliwe w czasie pracy ciągłej.
WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA polega na pokonywaniu odcinków szybkiego biegu o prędkości startowej lub wyższej. Są to odcinki zazwyczaj dłuższe. Tu przerwy wypoczynkowe są dłuższe niż w treningu interwałowym, a najważniejsza jest określona intensywność biegu. Wysiłek podczas pracy tempowej jest zbliżony do wysiłku startowego. Odległość między treningami tempowymi lub treningiem tempowym, a spracowaniem powinien wynosić 7-10 dni.
SIŁA BIEGOWA to ćwiczenia biegowe kształtujące siłę głównie mięśni kończyn dolnych. Wykonuje się je np. poprzez podbiegi pod górkę o nachyleniu ok. 10% i na różnej długości odcinkach, a także z różną ilością powtórzeń. Kształtują również wytrzymałość ogólną. Stosuje się ją głównie w okresie pracy ukierunkowanej dla podniesienia efektywności biegu w tym także w celu udoskonalenia techniki biegu.
TRUCHT bieg o maksymalnie niskiej intensywności, stosowany w przerwach między innymi środkami treningowymi jako aktywny wypoczynek lub wyciszenie organizmu.
ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWO-ROZCIĄGAJĄCE. Przygotowują organizm do intensywnej pracy a także ogólnie usprawniają i zabezpieczają układ ruchu przed przeciążeniami. Poszerzają zakres ruchu w stawach wpływając na poprawę techniki biegu.
PRZEBIEŻKA Bieg na odcinkach od 50 do 200 metrów z określoną intensywnością zazwyczaj na 85-90% możliwości z zachowaniem poprawnej techniki biegu. Środek treningowy służący poprawie prędkości biegu, a także udoskonalający technikę biegu. W biegach długi poprzez przełamywanie prędkości biegu poprzez stosowanie bardzo szybkiego biegu na krótkich odcinkach uzyskuje się tzw. „zapas prędkości”, który zapewnia swobodę biegu podczas biegu o mniejszej prędkości zarówno w treningu, jak podczas zawodów. Przebieżek nigdy nie wykonujemy z maksymalną intensywnością, zawsze przystępujemy do nich po solidnej rozgrzewce.
ODNOWA BIOLOGICZNA służy przyspieszeniu regeneracji organizmu