

Program treningowy

BIEGANIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH



BLOGOBIEGANIU
BIEGAM BO WARTO

WSTĘP

Program treningowy **bieganie dla początkujących** to przede wszystkim proces dzięki któremu nasz organizm będzie zwiększał swoją wytrzymałość motoryczną i psychiczną. Dzięki ukończeniu treningu 6 tygodniowego ulegnie poprawie z pewnością nasza wytrzymałość, co pozwoli na większy wysiłek i dalszy rozwój.

Ważne żeby nie poddawać się na początku drogi bo jeżeli to zrobimy to nigdy nie dowiemy się co by było gdybyśmy jednak wytrwali w tym treningu. Warto spróbować ponieważ po 6 tygodniach lekkich treningów będziemy zupełnie innym człowiekiem niż dotychczas.

Plan treningowy 6 tygodniowy został przygotowany przez blogobieganiu.pl.

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka jest bardzo ważnym elementem, który należy wykonać przed każdym swoim treningiem. Rozgrzewka pozwala nam rozgrzać swoje mięśnie, dotlenić organizm i przede wszystkim uniknąć kontuzji, których nie chcemy!

Rozgrzewka powinna trwać minimum 15 minut.

ROZGRZEWKA - ĆWICZENIA cz.1

Rozgrzewkę możemy rozpocząć od:

- powolnego truchtu
- spaceru w szybszym tempie
- marsz w miejscu

Czas wykonywania ćwiczenia: około 4 minut.

ROZGRZEWKA - ĆWICZENIA cz.2

Po wykonaniu wybranego ćwiczenia od którego rozpoczęliśmy naszą rozgrzewkę możemy przejść do dalszych ćwiczeń, takich jak:

- **powolne krążenie głową dookoła:** 10x w prawo, 10x w lewo
- **powolne podnoszenie głowy w płaszczyźnie:** 8x góra, 8x dół
- **opuszczamy ręce wzdłuż ciała i krążymy samymi barkami:** 15x w przód, 15x w tył
- **truchtamy w miejscu oraz podnosimy nogi taki żeby zgiąć w 90 stopni kolano + dokładamy krążenie ramion:** 1 minuta
- **truchtamy w miejscu, zapleć palce dwóch rąk i wykonuj krążenia nadgarstkami**
- **ustawiamy się w lekkim rozkroku i wykonujemy “kółeczka” biodrami:** 15x w prawo, 15x w lewo
- **truchtamy, lekko podskakujemy i wykonujemy pajacyki:** 15x

ROZGRZEWKA - ĆWICZENIA cz.3

- Złącz swoje nogi, chwyć się za kolana i wykonuj delikatne przysiady tak żeby kolano nie wychodziło dalej niż palce u stóp: 15x
- Krążenie stóp, stań w lekkim rozkrowy i wykonaj krążenie stóp: 10x w każdym kierunku
- Wykonaj 20 przysiadów

Ważne!

Czas i ilość powtórzeń jest zależna od nas samych. Najważniejsze jest to żeby nie odpuszczać łatwo i wykonać, jak najwięcej ćwiczeń przed treningiem żeby uniknąć kontuzji!

CZAS ZACZAĆ NASZ TRENING!

Poniżej znajdziesz plan na najbliższe 6 tygodniu, który pozwoli Ci w regularny i zorganizowany sposób zacząć przygodę z bieganiem. Dni możesz modyfikować dowolnie*, ale z zachowaniem ich ilości minimum 3 z 4. **Siódmy tydzień to podsumowanie / cel, który dasz radę osiągnąć!**

*Pora dnia oraz konkretne dni wg. swojego uznania.

POWODZENIA I WYTRWAŁOŚCI!

BIEGAM BO WARTO!

TYDZIEŃ 1

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 1 MINUTA	BIEG: 1 MINUTA	BIEG: 1 MINUTA	BIEG: 1 MINUTA
CHÓD: 4 MINUTY	CHÓD: 4 MINUTY	CHÓD: 4 MINUTY	CHÓD: 4 MINUTY
POWTÓRZEŃ: x 6	POWTÓRZEŃ: x 6	POWTÓRZEŃ: x 6	POWTÓRZEŃ: x 6

TYDZIEŃ 2

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 3 MINUTY	BIEG: 3 MINUTY	BIEG: 3 MINUTY	BIEG: 3 MINUTY
CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY
POWTÓRZEŃ: x 5	POWTÓRZEŃ: x 5	POWTÓRZEŃ: x 5	POWTÓRZEŃ: x 5

TYDZIEŃ 3

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 5,5 MINUTY	BIEG: 5,5 MINUTY	BIEG: 5,5 MINUTY	BIEG: 5,5 MINUTY
CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY
POWTÓRZEŃ: x 4	POWTÓRZEŃ: x 4	POWTÓRZEŃ: x 4	POWTÓRZEŃ: x 4

TYDZIEŃ 4

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 7 MINUT	BIEG: 7 MINUT	BIEG: 7 MINUT	BIEG: 7 MINUT
CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY	CHÓD: 3 MINUTY
POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3

TYDZIEŃ 5

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 8 MINUT	BIEG: 8 MINUT	BIEG: 8 MINUT	BIEG: 8 MINUT
CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY	CHÓD: 2 MINUTY
POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3

TYDZIEŃ 6

CEL: 30 MINUT TRENINGU

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 9 MINUT	BIEG: 9 MINUT	BIEG: 9 MINUT	BIEG: 9 MINUT
CHÓD: 1 MINUTA	CHÓD: 1 MINUTA	CHÓD: 1 MINUTA	CHÓD: 1 MINUTA
POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3	POWTÓRZEŃ: x 3

TYDZIEŃ 7

CEL: 30 MINUT BIEGU BEZ PRZERW

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
BIEG: 30 MINUT	BIEG: 30 MINUT	BIEG: 30 MINUT	BIEG: 30 MINUT
CHÓD: 0 MINUT	CHÓD: 0 MINUT	CHÓD: 0 MINUT	CHÓD: 0 MINUT
POWTÓRZEŃ: x 1	POWTÓRZEŃ: x 1	POWTÓRZEŃ: x 1	POWTÓRZEŃ: x 1

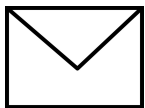
FINISH!

GRATULACJĘ!



UKOŃCZYŁAŚ / EŚ TRENING!

KONTAKT



kontakt@blogobieganiu.pl



[blog o bieganiu](http://blogobieganiu.pl)



BLOGOBIEGANIU
B I E G A M B O W A R T O

Program treningowy bieganie dla początkujących można swobodnie rozpowszechniać w sieci w niezmodyfikowanej wersji. Przygotował [blog o bieganiu](http://blogobieganiu.pl).