

RUNNER'S



'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 15 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 | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (30 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 50 min sporog trčanja |

3. TJEDAN

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (30 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 35 min jači tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 60 min sporog trčanja |

| | |
|--------------------|---|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (30 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 40 min jači tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 60 min sporog trčanja |

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (45 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 40 min jači tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 75 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

2. TJEDAN

4. TJEDAN

6. TJEDAN

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 40 min jači tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 85 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

| | |
|--------------------|---|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 5 x 3 min brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Trčanje umjerenim tempom (20 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 10 km tempo za utrku, 10 min lagani tempo za kraj |

| | |
|--------------------|---|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | 30 min sporog trčanja |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | Trčanje umjerenim tempom (45 minuta) pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 80 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

5. TJEDAN

7. TJEDAN

9. TJEDAN

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 6 x 3 min brzi tempo, između po 3 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 90 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

| | |
|--------------------|---|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (35 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 40 min intervalni trening, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 90 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | 35 min sporog trčanja |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 5 x 4 min brzi tempo, između po 4 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 100 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

8. TJEDAN

10. TJEDAN

12. TJEDAN

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (30 minuta) |
| SRIJEDA | Dan odmora |
| ČETVRTAK | 10 min lagani tempo za zagrijavanje, 4 x 5 min brzi tempo, između po 4 min lagani tempo, 10 min lagani tempo za kraj |
| PETAK | Dan odmora |
| SUBOTA | Dan odmora |
| NEDJELJA | 60 min sporog trčanja pri čemu se 3 puta pojačava tempo na otprilike 80 do 100 metara |

| | |
|--------------------|--|
| PONEDJELJAK | Dan odmora |
| UTORAK | Trčanje umjerenim tempom (30 minuta) |
| SRIJEDA | 5 min lagani tempo za zagrijavanje, 3 km jači tempo, 5 minuta lagani tempo za kraj |
| ČETVRTAK | Dan odmora |
| PETAK | 15 min sporog trčanja |
| SUBOTA | Dan odmora |
| 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 osjećaš veći napor

Test sposobnosti govora: I dalje možeš čavrljati, ali je mnogo teže. Možeš izgovarati kratke rečenice.

+ 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

Brzo = tempo: za utrku od 10 km

Iznimno brzo = tempo: 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 mekanj 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 određuješ brzinu i dužinu svake dionice.

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