



Gdański  
Ośrodek Sportu

# 61. Bieg Westerplatte

Dystans  
**10 km**

**17.09.2023**

[www.biegwesterplatte.pl](http://www.biegwesterplatte.pl)

**Ostatnie szlify: 10 kilometrów w 40 minut**

Tydz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	2 km BS + 6x1 km po 4:00/km z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	10 km BS	×	2 km spokojnie + 10x200 m po ok. 42-44 s (tempo 3:30-3:40/km) z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	12 km BS
2.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	2 km BS + 3x2 km BC po 4:00/km z przerwami 2 minuty trucht + 1 km	10 km BS	×	2 km spokojnie + 8x400 m po ok. 1:30 (tempo 3:45/km) z przerwami 90 s trucht + 1 km BS	12 km BS
3.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	2 km BS + 2x3,5 km BC po 4:00/km z przerwami 2 minuty spacer + 1 km	10 km BS	×	2 km spokojnie + 2 serie po 4x800 m po ok. 3:04 (tempo 3:50/km) z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 4 minuty spacer pomiędzy seriami + 1 km BS	14 km BS
4.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	2 km BS + 6 km BC po 4:00/km + 1 km BS	10 km BS	×	2 km BS + 2 serie po 5x1 km po 4:00/km z przerwami 2 minuty trucht pomiędzy odcinkami i 4 minuty spacer pomiędzy seriami + 1 km BS	14 km BS
5.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	2 km BS + 7 km BC po 4:00/km + 1 km BS	10 km BS	×	2 km spokojnie + 6x200 m po ok. 42-44 s (tempo 3:30-3:40/km) z przerwami 1 minuta trucht + 1 km BS	12 km BS
6.	×	8 km BS + 6x100 m przebieżki	×	6 km BS + 6x100 m przebieżki	×	×	Start w zawodach

Plany przygotowane przez:

Magazyn  
Bieganie.pl