

Tempo treningów – 6. Carrefour Półmaraton Warszawski 2011								
Wynik docelowy (godz:min)	02:21	02:11	02:00	01:50	01:45	01:40	01:36	01:30
Najlepszy wynik na 10 km	63 min 45 s	59 min 15 s	54 min	49 min	47 min	45 min	43 min	40 min
Tempo długiego wybiegania (15 km lub dłuższe)	7:35 na km	7:10 na km	6:30 na km	6 min na km	5:55 na km	5:50 na km	5:20 na km	5:00 na km
Tempo biegu swobodnego	7:25 na km	7:00 na km	6:10 na km	5:40 na km	5:35 na km	5:30 na km	5:00 na km	4:40 perkm
Trening szybkościowy 100/200	67 s	62 s	56 s	51 s	49 do 50 s	48 s	43 s	41 s
300m w tempie biegu na 3km	1 min 40 s	1 min 33 s	1 min 24 s	76 s	74 s	72 s	64 s	60 s
300m w tempie biegu na 5km	1 min 46 s	1 min 41 s	90 s	79-81 s	78 s	76 do 77 s	73 s	67 s
500m w tempie biegu na 5km	2 m 57 s	2 min 49 s	2 min 31 s	2 min 12 s	2 min 10 s	2:07 -2:08	2 minut	1 min 50 s
800m w tempie biegu na 5km	4 min 43 s	4 min 30 s	4 min 2 s	3 min 30 s	3 min 28 s	3 min 25 s	3 min 15 s	2 minuty 59 s
250 w tempie biegu na 10km	1 min 45 s	1 min 38 s	1 min 30 s	74 s	72 s	71 s	63 do 64 s	59 do 60 s
400 w tempie biegu na 10km	2 min 35 s	2 min 25 s	2 min 10 s	2 minuty	1 min 58 s	1 min 55 s	1 min 45 s	97 s
600 w tempie biegu na 10km	3 min 45 s	3 min 30 do 3 min 34 s	3 min 10 s	2 min 56 s	2 min 54 s	2min 52 s	2 min 34 s	2 min 24 s
1000m w tempie biegu na 10km	6 min 15-20 s	5 min 52-57 s	5 min 17-23 s	4 min 52-58 s	4 min 50 s	4 min 45-48 s	4 min 15-18 s	3:58 do 4min 2 s
1200m w tempie biegu na 10km	7 min 30 s	7 min 2 s do 7 min 5 s	6 min 20 s	6 minut	5 min 54 s	5 min 48 s	5 min 22 s	4 min 55 s
1600m w tempie biegu na 10km	10 minut	9 min 25 s do 9 min 30 s	8 min 27 s do 8 min 33 s	7 min 46 s	7 min 44 s	7 min 35 s do 7 min 40 s	6 min 48 s do 6 min 50 s	6 min 20 s
Tempo docelowe półmaratonu (umożliwiające przerwy na marsz)	6 min 35 s	6 min 5 s	5 min 35 s	5 min 7 s	4 min 54 s	4 min 40 s	4 min 30 s	4 min 13 s
Liczba i długość przerw na marsz	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 60 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 60 s	1 przerwa 90 s	1 przerwa 60 s