

# Ramowy plan szkolenia młodzieżowców w biegach długich

## **I. Okres przygotowawczy - 28 tygodni**

### **A. Podokres przygotowania ogólnego - 9 tygodni - Akumulacja**

1. Mezocykl wprowadzający - 06.11 -19.11 - 2 tygodnie
2. Mezocykl objętościowy - 20.11 - 07.01 - 7 tygodni

### **B. Podokres przygotowania specjalnego - 19 tygodni - Intensyfikacja**

3. Mezocykl rozwijający - 08.01 - 25.02 - 7 tygodni
4. Mezocykl startów przeł. - 26.02 - 24.03 - 4 tygodnie
5. Mezocykl odbudowy - 25.03 - 07.04 - 2 tygodnie
6. Mezocykl przedstartowy - 08.04 -19.05 - 6 tygodni

## **II. Okres startowy - 20 tygodni**

7. Mezocykl startowy I - 20.05 - 14.07 - 8 tygodni
8. Mezocykl BPS (Mł. MP) - 15.07 - 04.08 - 3 tygodnie
9. Mezocykl startowy II - 05.08 - 06.10 - 9 tygodni

## **III. Okres przejściowy - 4 tygodnie**

10. Mezocykl regeneracyjny - 07.10 - 03.11 - 4 tygodnie