

UNIWERSALNE PLANY TRENINGOWE
(na podstawie czasu i tętna)

Witam Cię serdecznie w mojej stajni biegowej! ☺

Przedstawiam instrukcję obsługi do moich wszystkich planów.

Strefy tempa i tętna określiłem na podstawie Twojego wyniku podczas **TESTU 3 km**. Poznaliśmy dwa bardzo ważne parametry jak tętno maksymalne (Tmax) oraz najszybszy czas, które są podstawą do dalszego planowania progresji treningowej. Mam nadzieję, że test został wykonany rzetelnie, aby mój program treningowy mógł być skuteczny.

Jeśli ominął Cię **TEST 3KM** jest na to rozwiązanie. Wybrałem dwa najskuteczniejsze wzory, aby obliczyć **TĘTNO MAKSYMALNE**. Wzór wygląda tak:

Wzór Sally Edwards: dla zaawansowanych

mężczyźni: $210 - (0,5 * \text{wiek}) - 0,022 * \text{waga} + 4$ **kobiety:** $210 - (0,5 * \text{wiek}) - 0,022 * \text{waga}$

Wzór Tanaki: dla amatorów i początkujących

mężczyźni: $210 - (\text{wiek} * 0,7)$

kobiety: $207 - (\text{wiek} * 0,65)$

W planie treningowym na samej górze masz **TABELKĘ Z ROZDZAJAMI TRENINGÓW, STREFAMI TĘTNA ORAZ TEMPAMI BIEGÓW**. Najważniejsze jest, aby znać swoje tętno maksymalne, dzięki temu możesz już bezpiecznie korzystać z planu biegając w odpowiednich strefach tętna. Poza planem jest plik z obliczonymi strefami tętna na podstawie **TĘTNA MAKSYMALNEGO**, więc wystarczy podstawić odpowiednie strefy ze wzoru.

WZÓR:

Aktualne tempa i tętna treningowe: vdot: Tmax 200

TRENING	TĘTNO ud./min.	TEMPO min/km
trucht	110-130	
OWB	131-150	
WB2	151-170	
WB3	171-190	
WT10	191-200	
WT5 PODBIEGI 45/60"	191-200	
WS3 PODBIEGI 30"	171-190	
WS	171-190	

Jeśli ktoś zrobi **TEST 3KM** lub podczas innych zawodów osiągnie swój nowy rekord lub najlepszy wynik w sezonie będę mógł podać z dużą dokładnością adekwatne tempa treningowe, które można wpisać w mniejszej tabelce u góry w pliku planu.

W moich planach używam skrótów. Minuty określam jedną kresczką na górze ('), a sekundy dwoma kresczkami na górze ("). Kilometry opisuję literką „k”, metry „m”. Słowo „przerwa” zastępuję literką „p.”. Pozwala to na szybsze i bardziej przejrzyste czytanie planu.

Jeśli masz zegarek GARMINA lub innej firmy (wtedy zmiana odbywa się trochę inaczej niż podam poniżej) z pulsoksymetrem na nadgarstku lub czujnikiem na klatkę piersiową to możesz ustawić swoje strefy tętna w zegarku tak:

Ustawienia/ profil użytkownika/tętno/tętno dla sportu/biegi/strefy:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 5. maksimum 95-100%/ | WT5/10 (moja nazwa) |
| 4. próg 85-95%/ | WB3 (moja nazwa) |
| 3. trening aerobowy 75-85%/ | WB2/ WS3/ WS (moja nazwa) |
| 2. łatwy 65-75%/ | OWB – wg samopoczucia (moja nazwa) |
| 1. rozgrzewka 55-65%/ | trucht – wg samopoczucia (moja nazwa) |

Teraz będzie trochę terminologii, ale bez tego możesz nie mieć świadomości co właśnie trenujesz. Ważne jest, aby zrozumieć co robisz na danym treningu i co poprawiasz dzięki niemu.

Trucht lub marsz. Jego strefa tętna jest między 55-65% tętna maksymalnego [Tmax]. Jest to bieg lub marsz budujący u początkujących ogólną wytrzymałość tlenową w pierwszym etapie przygotowań. W kolejnych etapach służy jako bieg **regeneracyjny**, który skraca czas regeneracji pomiędzy trudniejszymi sesjami treningowymi. Truchtaj na samopoczucie tak, aby nie przekroczyć strefy tętna. Ze względu na ukształtowanie terenu oraz długość biegu tempo może się zmieniać, jednak widełki tętna nie!

WYJĄTEK!

Tętno może być wyższe pomiędzy interwałami i po biegu ciągłym WB2. Wtedy tempo jest trucht, ale tętno w strefie OWB!

OWB, czyli ogólna wytrzymałość biegowa w pierwszym zakresie intensywności tlenowej. Jest to najlepszy przedział strefy tętna treningowego do spalania tkanki tłuszczowej w przedziale widełek tętna 65-75% Tmax. Charakter pracy powinien być tlenowy, a dopiero pod koniec biegu może ewentualnie zbliżyć się do progu tlenowego. **BARDZO WAŻNE jest, aby od początku do końca utrzymać stałe tempo. Zazwyczaj po kilku minutach tętno jest na poziomie 65% Tmax, a po około 30-60 minutach może być już 75% Tmax, ale pamiętaj, że przy stałym tempie!** Środek ten stosujesz głównie w trakcie najdłuższych biegów w tygodniu, aby zbudować fundament wytrzymałości tlenowej. Możesz stosować go również podczas rozgrzewki (pierwszej części treningu), aby tlenowo przygotować organizm do wysiłku. Pierwsze 2 km mogą być w tempie trucht.

Teraz przyszedł czas, aby omówić **AKCENTY**. Wyróżniać będą się **dużymi i wytłuszczonymi** literami. To będzie oznaczać, że trening może być **wymagający i/lub trudny**.

AKCENTY BIEGAJ NAJLEPIEJ Z CZUJNIKIEM TĘTNA NA KLATCE PIERSIOWEJ!

MZB (mała zabawa biegowa) jest to bieg ciągły z przyśpieszeniami w tempie WS w trakcie biegu. Tutaj nie ma przerw na marsz. Odpoczynkiem jest wolny bieg w tempie truchtu lub OWB.

Podbiegi sprintem biegaj pod stromą górkę na 99% maksymalnej szybkości. Jest to bardzo szybki (najszybsze tempo/intensywność ze wszystkich – szybciej niż klasyczne podbiegi 30”), ale bardzo krótki bieg pod górkę o nachyleniu około 6-8% (to powinna być taka górka, że da się pod nią podbiec, ale z trudem).

PODBIEGI wykonujemy w formie interwałów ekstensywnych - tych łatwiejszych, ponieważ są długie przerwy do trzykrotności trwania szybkiego biegu. Górka powinna mieć nachylenie około 3-4%. Tempo biegu pod górkę różni w zależności od czasu trwania podbiegu i waha się w granicach tempa 1,5 km- 5 km na zawodach, czyli już szybko, a nawet bardzo szybko! ☺

ZB (zabawa biegowa) mówiąc inaczej jest to zabawa z prędkością, w którym stosujemy tempo **WB2**, a przerwa to marsz lub trucht. Podczas takiego biegu nie ma przerw na zatrzymanie się, ale kontynuujemy bieg w komfortowym dla Ciebie tempie OWB lub truchtu.

WB2, czyli tempo „około maratońskie”. Jest to bieg trudny, ale komfortowy, a wysiłek umiarkowany lub duży na poziomie **progu tlenowego**. **Zakres tętna (75-85% Tmax) tego progu to zazwyczaj 20 uderzeń na minutę** (np.: 142-162 u/m). Charakter wysiłku mieszany, tlenowo-beztlenowy ze znaczną przewagą procesów tlenowych. Intensywność zbliżona do tempa z zawodów pomiędzy 21k, a 42k. Środek ten **zwiększa ekstensywnie (łagodnie, umiarkowanie) pojemność tlenowych** źródeł energii. Zawodnik w szczytowej formie jest w stanie utrzymać tempo biegu do 2-3 godzin. Teren do tego treningu powinien być totalnie płaski i z małą ilością zakrętów.

WB3 to wysiłek duży lub bardzo duży. Powinieneś być w stanie utrzymać tempo tego biegu do około 1 godziny zależności od poziomu wytrenowania. **Zakres tętna (85-95% Tmax) WB3 to również około 20 u/m.** Charakter wysiłku mieszany, tlenowo-beztlenowy jeszcze nieznacznie z przewagą procesów tlenowych. Tempo tego biegu znajdziesz pomiędzy tempem z zawodów na 10 i 21 km. Pod koniec każdego interwału powinieneś osiągnąć **próg beztlenowy**, czyli górną granicę równowagi pomiędzy produkcją, a utylizacją mleczanów z mięśni. Środek ten **zwiększa intensywnie pojemność tlenową**. Jest to bieg trudny na krawędzi progu beztlenowego. Po przekroczeniu tego progu, czyli 95% Tmax utrzymasz tempo przez około 1 km, a potem zatrzymasz się lub znacznie zwolnisz.

BNP bieg z narastającą prędkością, czyli zaplanowana zmiana prędkości po przebiegnięciu określonego dystansu lub czasu. Zazwyczaj będziesz biegać zaczynając od tempa WB2, potem WB3 i na koniec WT10/5. Pierwszy kilometr z treningu BNP może być o 5-10 sekund wolniejszy niż WB2.

WT10 i WT5 to wysiłek bardzo duży lub submaksymalny. Charakter wysiłku **beztlenowy**, czyli powyżej progu beztlenowego, zwiększający moc tlenową i pojemność beztlenowych źródeł energii. Trening kształtuje VO2max, czyli maksymalny pobór tlenu, który określa nasz

poziom sportowy oraz wytrzymałość tempową do zawodów na 10 km (**WT10**) i 5 km (**WT5**). Wyznaczone **widelki tętna w tabelce** odnoszą się **do tętna maksymalnego** podczas jednego powtórzenia, czyli tak naprawdę tętno 95-100% będziesz osiągać dopiero pod koniec interwału. Średnia z interwałów nie ma znaczenia.

WS3 i WS to wysiłek krótkotrwały z intensywnością submaksymalną lub zbliżoną do maksymalnej. Trening kształtuje moc i pojemność energii **beztlenowej**. Główne korzyść z tego rodzaju treningu to poprawa techniki, odporności na zmęczenie mięśni oraz mocy kroku biegowego. Czas trwania pojedynczych wysiłków od 20 sekund do 2 minut z tym, że **WS** jest do 50 sekund, a **WS3** od 1 do 2 minut. **Widelki tętna** również odnoszą się do **tętna najwyższego (szczytowego)** podczas każdego interwału. Średnia z interwałów nie ma znaczenia.

ROZCIĄGANIE rzecz święta! **Po każdym treningu rozciągaj się koniecznie 10-15 minut**, aby poprawić **elastyczność** mięśni oraz **przyspieszyć regenerację**. Jeśli masz obolałe lub zmęczone mięśnie to musisz je rozmasować na twardym wałku po bieganiu. Po masażu od góry do dołu mięśnia ugniataj tkliwe miejsca przytrzymując do ustąpienia bólu, a na koniec rozciągaj się przez 10 minut. **Automasaż i ugniatanie** stosujemy **doraźnie**, gdy masz **obolałe i spięte mięśnie** po długim biegu. **Przed bieganiem nie rozciągaj się, jednak możesz zrobić automasaż**. Sesja rolowania pojedynczych obszarów mięśni łydki, uda z przodu/boku/tyłu, pośladków z przodu/boku powinna trwać 1-5 minut. Przed wieczornym bieganiem pomaga rozluźnić spięte mięśnie po ciężkim dniu pracy. Po bieganiu automasaż pomaga w rozciąganiu.

WZMACNIANIE MIĘŚNI Poza tym pamiętaj o ćwiczeniach wzmacniających siłowo przez około 30-60 minut co najmniej 2-3 razy w tygodniu w dni biegowe lub nie. Po akcentach nie polecam obciążać układu nerwowo-mięśniowego jeszcze bardziej, dlatego zostawmy to na lekkie dni treningowe lub w dni wolne od biegania.

WYKONANE TRENINGI wpisuj w tabeli w linijce obok treningu, który jest zaplanowany. Jeśli nie chcesz zapisywać treningów tutaj to proszę opisuj tytuł treningów w aplikacji firmy zegarka, który masz. Na przykład: „Garmin Connect, Polar Flow, Suunto, Strava itp”. Przykładowa nazwa treningu:

„WB2 60’ „ INTERWAŁY WT5 12 RAZY 400’ „ INTERWAŁY WT10 16 RAZY 400’”.

Pod każdą tabelką masz planowaną objętość minutową w tygodniu, a tuż obok niej wpisz zrealizowany czas.