

# UNIWERSALNE PLANY TRENINGOWE

(na podstawie czasu i tętna)

**Przedstawiam instrukcję obsługi do 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 ominą Cię **TEST 3KM** jest na to rozwiązanie. Wybrałem dwa najskuteczniejsze wzory, aby obliczyć **TĘTNO MAKSYMALNE (Tmax)**. 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 średniozaawansowanych 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: Tętno max [Tmax] 190**

| TRENING                 | TĘTNO<br>ud./min. | TEMPO<br>min/km | VDOT<br>30-70 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| trucht                  | 105-123           |                 |               |
| OWB                     | 124-142           |                 |               |
| WM                      | 143-152           |                 |               |
| WB2                     | 153-162           |                 |               |
| WB2-3 (30')             | 163-171           |                 |               |
| WB2-3 (20-25')          | 163-171           |                 |               |
| WB3 (5-15')             | 163-171           |                 |               |
| WT10                    | 172-190           |                 |               |
| WT5<br>PODBIEGI 45/60'' | 172-190           |                 |               |
| WS3<br>PODBIEGI 30''    | 163-190           |                 |               |
| WS                      | 163-190           |                 |               |

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 kreseczką na górze ( ' ), a sekundy dwoma kreseczkami 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:

**TERAZ NAJWAŻNIEJSZA INFORMACJA, KTÓRĄ MUSISZ ZAPAMIĘTAĆ Z TYCH PORAD! NA TRENINGACH ZAWSZE, ALE TO ZAWSZE KIERUJ SIĘ TĘTNEM!** JEŚLI BIEGNIESZ ZGODNIE Z TEMPAMI TRENINGOWYMI, ALE MASZ ZA NISKIE LUB ZA WYSOKIE TĘTNO SKORYGUJ TEMPO, ABY MIEŚCIĆ SIĘ W STREFIE TĘTNA!

Jeśli masz zegarek z pulsometrem to możesz ustawić swoje strefy tętna w zegarku tak:  
Ustawienia/ profil użytkownika/tętno/tętno dla sportu/biegi/strefy:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 5. maksimum 90-100%/        | <b>WT5/ WT10</b> (moja nazwa)                |
| 4. próg 85-90%/             | <b>WB2-3/ WB3/ WS3/ WS</b> (moja nazwa)      |
| 3. trening aerobowy 75-85%/ | <b>WM/ WB2</b> (moja nazwa)                  |
| 2. łatwy 65-75%/            | <b>OWB</b> – wg samopoczucia (moja nazwa)    |
| 1. rozgrzewka 55-65%/       | <b>trucht</b> – wg samopoczucia (moja nazwa) |

**Teraz będzie trochę terminologii, ale dzięki niej będziesz świadomym biegaczem. Ważne jest, aby zrozumieć co robisz na danym treningu i co poprawiasz dzięki niemu.**

**Trucht lub wolny 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 może być 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 truchtu.

**WYJĄTEK!**

**Tętno może być wyższe po biegu ciągłym WB2. Wtedy tempo jest OWB, ale tętno w strefie WM!**

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! 😊

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

**WM – wytrzymałość maratońska**, czyli „tempo maratońskie” jest to bieg do pewnego czasu łatwy, ale po około godzinie wysiłek staje się umiarkowany na poziomie **progu tlenowego**. Zakresy tętna dla WM 75-80% Tmax, np.: 143-152 przy Tmax 190. Charakter wysiłku tlenowy, który **łagodnie zwiększa pojemność tlenowych źródeł energii**. Biegacz po okresie przygotowawczym powinien **być w stanie przebiec w biegu ciągłym w tej strefie tętna do 120 minut**.

**WB2** to wysiłek duży, ale przez większość czasu komfortowy. Bieg jest w zakresie tętna **80-85% Tmax**, czyli np.: 153-162 Teraz będzie trochę terminologii, ale dzięki niej będziesz świadomym biegaczem. Ważne jest, aby zrozumieć co robisz na danym treningu i co poprawiasz dzięki niemu.

. **Charakter wysiłku mieszany** (tlenowo-beztlenowy) ze **znaczną przewagą procesów tlenowych**. Intensywność jest zbliżona do tempa z zawodów pomiędzy 21k, a 42k. Środek ten **zwiększa ekstensywnie (umiarkowanie) pojemność tlenowych źródeł energii**. Zawodnik w dobrej formie powinien **być w stanie utrzymać te tempo w biegu ciągłym w zalecanej strefie tętna do 90 minut**.

*Teren do tego treningu powinien być totalnie płaski i z małą ilością zakrętów.*

**WB2/3 i WB3** to wysiłek duży lub bardzo duży. Możesz być w stanie utrzymać tempo tego biegu do godziny w zależności od poziomu wytrenowania. **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 (85-90% Tmax)**, np.: 160-170 ud/min. Jest to górna granica równowagi pomiędzy produkcją, a utylizacją mleczanów z mięśni. Środek ten **zwiększa intensywnie pojemność tlenową**. Jest to bieg trudny **na krawędzi progu beztlenowego** zwany inaczej „**podprogowy**”. Sportowiec **w biegu przerywanym** (z krótkimi przerwami) powinien **być w stanie utrzymać zalecane tempo nie przekraczając górnej granicy tej strefy tętna w każdym powtórzeniu w sumie biegając 45-60 minut** (w zależności od docelowego dystansu do zawodów).

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

**WT10 i WT5 ( interwały )** to wysiłek bardzo duży lub submaksymalny. **Charakter wysiłku mieszany z przewagą procesów beztlenowych** nad tlenowymi, czyli powyżej progu beztlenowego (>90% Tmax). **Zwiększa moc tlenową i pojemność beztlenowych źródeł energii**. Trening kształtuje VO<sub>2</sub>max, czyli maksymalny pobór tlenu, który określa nasz poziom sportowy oraz wytrzymałość tempową do zawodów na 10 km (**WT10**) i 5 km (**WT5**). Wyznaczone **widełki tętna** w tabelce w planie odnoszą się do tętna maksymalnego podczas jednego powtórzenia, czyli tak naprawdę **tętno 90-100%** będziesz osiągać dopiero pod koniec interwału. Średnia z interwałów nie ma znaczenia.

**WS3 i WS ( rytmy )** to wysiłek krótkotrwały z intensywnością submaksymalną lub maksymalną. Trening **kształtuje moc i pojemność energii beztlenowej**. **Charakter wysiłku beztlenowy**. 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**. **Widełki tętna** również **odnoszą się do tętna najwyższego (szczytowego)** podczas każdego interwału. Średnia z interwałów nie ma znaczenia. **Strefy tętna** dla tego rodzaju treningu mieszczą się w granicach **85-90% Tmax**.

**ROZCIĄGANIE i REGENERACJA** rzecz święta! **Po każdym treningu masz do 4 godzin czasu, aby rozciągać się minimum 15 minut** korzystając z krótki zestaw rozciągania. Jest również długi zestaw rozciągania, który trwa około godzinę i warto go zrobić minimum raz w tygodniu. Rozciągając się poprawisz **elastyczność** mięśni oraz **przyśpieszysz regenerację**.

Jeśli masz tzw. „zakwasy”, czyli obolałe lub bardzo zmęczone mięśnie to musisz je rozmasować na twardym wałku lub twardą piłeczką, np.: „la crosse” również do 4 godzin po bieganiu. W trakcie automasażu na rolerze ugniataj, przyciskaj tkliwe miejsca przytrzymując do ustania bólu maksymalnie do 1 minuty. Po masażu rozciągaj większe grupy mięśni przez 15 minut. **Automasaż i ugniatanie stosuj doraźnie**, czyli gdy masz **obolałe i spięte mięśnie**. Zazwyczaj zdarza się to po akcentach, czyli po interwałach lub longu.

**Przed bieganiem nie rozciągaj się, jednak możesz zrobić automasaż jako forma rozgrzewki**. Sesja rolowania jako forma rozgrzewki pojedynczych obszarów mięśni tj. tyłki, uda z przodu/boku/tyłu, pośladków z tyłu/boku powinna trwać 1-2 minut. Przed wieczornym bieganiem pomaga rozluźnić spięte mięśnie po ciężkim dniu pracy. Po bieganiu automasaż pomaga w rozciąganiu.

**BARDZO WAŻNE, ale często zapominane. Jeśli trenujesz musisz obowiązkowo spać minimum 8 godzin! Eliud Kipchoge w szczytowej formie śpi nawet 16 godzin! Przypomnij sobie ile Ty śpisz. ☺** Jeśli ktoś nie trenuje może sobie spać 6-7 godzin i to mu wystarczy.

**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\*400” / „INTERWAŁY WT10 16\*400”.**

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