

## Trening wytrzymałościowy biegowy:

- Każdy trening odbywa się według schematu:

### 1. Rozgrzewka (zawsze taka sama lub podobna):

### 2. Trening właściwy (np. bieg 40 min – tętno od 70 do 80 % ITW)

## Trening wytrzymałościowy – (bieganie rozpoczynamy ok. 3 miesiące przed zawodami):

- Biegać należy co najmniej 2 razy w tygodniu, a w miarę możliwości co 2 dzień.
- Każdy z opisanych treningów powinien odbyć się 3 razy. Wyjątkiem może być pominięcie jednego treningu w przypadku złego samopoczucia spowodowanego przeziębieniem lub chorobą. W takim przypadku przechodzimy do kolejnego treningu w cyklu, w terminie ustalonym wcześniej.
- Każdy trening odbywa się według schematu:

### 1. Rozgrzewka (zawsze taka sama):

a) **bieg 6 min.** – tętno od 70 do 80 % ITW

b) **rozgrzewka w truchcie ok. 3min.** – krążenia ramion, głowy, dotknięcia ziemi ( w biegu), skręty w marszu, pięty o pośladki, przysiady, itp.

c) **bieg max. 2 min.** – w tym ostatnia min. co 20 sekund szybciej, aż do sprintu w ostatnich 5 sekundach. Tętno max. 220-wiek/minutę. (przykładowo 220 – 16lat = 204 uderzeń serca na minutę)

d) skłony z przytrzymaniem, rozciąganie łydki, , krążenie stawów, krążenie tułowia, wykrok głęboki itp. – **ok. 3 min.**

### 2. Trening właściwy

### 3. Lekki stretching.

## Plan biegań:

I. 3 treningi: 1. rozgrzewka

2. trening właściwy:

a) bieg 20 min. non stop - **tętno między 80 a 90 % ITW**

Ostatnia minuta zwiększając tępo co 20 sek. a ostatnie 10 – 15 sek. - sprint.

Tętno po sprincie - TMAX. (220 – liczba odpowiadająca wiekowi)

b) Przerwa (marsz) aż do spadku tętna do 50 – 60% ITW. (ok. 120 – 130 / min.)

c) bieg 5 min.+ ostatnia min. zwiększając tępo ze sprintem przez ostatnie 10 – 15 sek. sek. **Tętno TMAX.**

3. relaks i delikatne rozciąganie

II. 3 treningi: 1. rozgrzewka

2. trening właściwy:

a) Bieg 3x10 - **tętno między 80 a 90 %.**

Ostatnia min. każdej dziesiątki z przyśpieszeniem i sprintem (jak w pkt. I. w każdej serii).

Tętno po sprincie TMAX.

Między seriami przerwa do spadku tętna do ok. 50-60% ITW.

3. Relaks i delikatne rozciąganie

III. 3 treningi: 1. rozgrzewka

2. bieg jw. 5x6 min - z przyśpieszeniami i sprintami (jak w pkt. I. w każdej serii)

Tętno po sprincie TMAX.

Między seriami przerwa do spadku tętna do ok. 50-60% ITW.

3. jw.

IV. 3 treningi: 1. rozgrzewka

2. Bieg jw. 6x5 min. - z przyśpieszeniami i sprintami( jak w pkt. I. w każdej serii)

Tętno po sprincie TMAX.

Między seriami przerwa do spadku tętna do ok. 50-60% ITW.

3. jw.

- V. 3 treningi: 1. rozgrzewka  
2. bieg jw. 10x3 min. - (z przyśpieszeniami i sprintami)  
**!!! Przerwa między „trzyminutówkami” 1 minuta**  
3. jw.

## **UWAGA!!!**

### **Sposób obliczania % indywidualnego tętna wysiłkowego ITW:**

1. Sprawdź po przebudzeniu **tętno w stanie spoczynku - TSP** (dokonujemy pomiaru ilości uderzeń serca przez minutę leżąc bez ruchu – najlepiej rano po przebudzeniu).
2. **Tętno maksymalne TMAX** to 220/min. minus ilość skończonych lat. (np.  $220 - 14 = 206$ )
3.  $(TMAX - TSP) \cdot X\% + TSP = ITW$

Np: 80 % ITW dla faceta w wieku 28 lat – TSP równe 46 :

$$[(220 - 28) - 46] \cdot 80\% + 46 = 162,8$$

80% ITW = 163 uderzenia serca na minutę

**!!! Opisany cykl wymaga poprzedzenia treningami adaptacyjnymi do wysiłku i obciążeń!!!** Może być to trening siłowy na siłowni (koniecznie raz w tygodniu przysiady ze sztangą), lub/i dodatkowe 2, 3 biegania bez sprintów i przyśpieszeń przed rozpoczęciem cyklu, z tętnem między 80 a 90 % ITW, wg planu biegania nr I.

**W przypadku pominięcia treningów** adaptacyjnych pojawić się mogą kontuzje i schorzenia (np. zapalenia, przeprasty) powodowane przeciążeniem głównie stawów kolanowych i kręgosłupa w części lędźwiowej.

**!!!** Należy stosować techniki biegania na śródstopiu i stosować koniecznie obuwie o stabilnej i amortyzującej podeszwie. **Uwaga na układ stóp w biegu!!!** - zawsze równoległe do kierunku lub delikatnie palcami do środka, nigdy na zewnątrz!!!