

Trening wytrzymałościowy biegowy:

- Każdy trening odbywa się według schematu:

1. Rozgrzewka (zawsze taka sama lub podobna):

2. Trening właściwy (np. bieg 40 min – docieramy do tętna podprogowego **70 do 80 % Hrmax**)

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.** – osiągamy tętno podprogowe (**70 - 80 % Hrmax**)

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.

Staramy się osiągnąć **Hrmax** 220-wiek/minutę. (przykładowo 220 – 16lat = 204 uderzeń serca na minutę)

UWAGA! Zegarki mogą określić faktyczne **Hrmax na podstawie treningu bazowego!**

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

2. Trening właściwy

3. Lekki stretching (zwłaszcza pośladków i m. czworogłowych ud).

Plan biegań:

I. 3 TRENINGI:

1. Rozgrzewka

2. trening właściwy:

a) bieg 20 min. non stop - **tętno podprogowe**

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

Tętno po sprincie - **Hrmax**

b) Przerwa (marsz) aż do spadku tętna do 50 – 60% **Hrmax**. (Zegarki pokazują strefy ale zwykle ok. 120 – 140 / min.)

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

3. Relaks aktywny do spadku tętna i delikatne rozciąganie

II. 3 TRENINGI:

1. Rozgrzewka

2. trening właściwy:

a) Bieg 3x10 - **tętno podprogowe**

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

Tętno po sprincie **Hrmax**

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

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 w oparciu o **Hrmax** i **HrSP**:

Zegarki kadry dokonują pomiaru min. tętna spoczynkowego samoczynnie (najcz. w trakcie snu) i korygują go w zależności od poziomu wytrenowania. **Hrmax można sprawdzić wykonując trening bazowy. Trenerzy Garmin zalecają: 2 min truchtu; 5 mmin, biegu na najwyższych obrotach (można przejść do marszu ale jak tylko się da wracamy do biegu w maksymalnym tępie; 2 min. teuchtu.) Można skorzystać z Garmin Coach.**

Inne sposoby:

1. Sprawdź po przebudzeniu **tętno w stanie spoczynku (HrSP)** dokonujemy pomiaru ilości uderzeń serca przez minutę leżąc bez ruchu – najlepiej rano po przebudzeniu).
2. **Tętno maksymalne Hrmax** to 220/min. minus ilość skończonych lat. (np. 220 – 14 = 206)
3. **(Hrmax – wiek - TSP) ▪ 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 biegnięcia bez sprintów i przyśpieszeń przed rozpoczęciem cyklu, z tętnem między 80 a 90 % ITW, wg planu biegnięcia 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 biegnięcia 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!!!