




## PLAN TRENINGOWY - DLA ZAAWANSOWANYCH

Tydzień	Poniedziałek/Wtorek	Środa/Czwartek	Sobota/Niedziela	Komentarz
1	OWB1-8km, SPR-10min., R-8x80m	OWB1-10km, SPR-10min., S.B. 8x80m bieg pod górę	OWB1-12km ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 10 MINUT	Pierwszy tydzień treningowy za nami. Rozpoczynamy przygotowania do startu w NCDC Business Race.
2	OWB1-8km SPR-8min. + R-8x100m	OWB1-8km, SPR-10min., S.B. 10x80m bieg pod górę	OWB1-12km ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 10 MINUT	Zwiększamy liczbę podbiegów, a co za tym idzie wzrasta trudność treningu siły biegowej.
3	OWB1-8km, SPR-10min. + R-6x60m	OWB1-8km, SPR-10min. S.B. 6x40m skip A, 6x40m skip C	OWB1-14km ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Siła biegowa na skipach po dwa powtórzenia więcej zarówno skipu A jak i skipu C. To przedsmak kolejnej nowości, która czai się w siódmym tygodniu.
4	OWB1-8km, SPR-10min. + R-10x100m	OWB1-4km, SPR-10min., R-4x50m, OWB2-6km/4'45"-55"-5'00"-10"-20"	OWB1-12km ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Trening w drugim zakresie intensywności to jeden z najtrudniejszych treningów w tym planie treningowym. Bardzo ważne jest odpowiednie dobranie tempa do swoich możliwości. Najważniejsze, żeby było ono wyższe niż podczas zwykłego rozbiegania.
5	OWB1-8kmt, SPR-10min. + R-6x60m	OWB1-8km, SPR-10min., S.B. 5x40m skip A 5x40m skip C. Skipy wykonujemy pod delikatną górkę.	OWB1-14km ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Skipy w tym tygodniu treningowym wykonujemy pod delikatną górkę. Kąt nachylenia 2-3%.
6	OWB1-6km, SPR-10min. + R-6x60m	OWB1-4km, SPR-10min., R-4x50m, OWB2-6km/4'45"-55"-5'00"-10"-20"	OWB1-10km + 20 minut Rozciągania	Zmęczenie na pewno daje się we znaki, stąd weekendowe rozbieganie jest krótsze niż do tej pory.



## PLAN TRENINGOWY - DLA ZAAWANSOWANYCH

Tydzień	Poniedziałek/Wtorek	Środa/Czwartek	Sobota/Niedziela	Komentarz
7	Bieg ciągły 40 minut, SPR-10min. + R-6x60m	30 minut biegu, SPR-10min., R-4x80m. S.B. 4x30m skip A, 4x30m skip C. R- 4x40m	OWB1-12km Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Ponownie w tym tygodniu wykonamy trening siły biegowej na skipach. Tym razem dodajemy po jednym powtórzeniu skipu A oraz skipu C
8	OWB1-6km, SPR-10min., R-6x80m	OWB1-4km, SPR-10min., R-4x50m, OWB2-6km/4'45"-55"-5'00"-10"-20"	OWB1-14km Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Po raz drugi wykonamy w tym tygodniu trening w drugim zakresie intensywności tak, więc bardzo ważne jest tutaj utrzymanie prawidłowego tempa biegu przy nieustannym kontrolowaniu tętna.
9	OWB1-10km, SPR-10min., R-8x100m	10 minut spokojnego biegu, SPR-10min., R-4x50m, M.Z.B. 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' - 80%-90% możliwości. P- 2'30" w truchcie	OWB1-10km, Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Trening M.Z.B. w tym tygodniu ma charakter piramidy. Zaczynamy od 1 minuty i wydłużamy czas trwania powtórzeń aż do 5 minut. Pamiętajcie, że przerwa jest dość krótka zwłaszcza w kontekście powtórzeń 3-4-5-4-3 minutowych.
10	OWB1-8km, SPR-10min. + R-10x100m	OWB1-6km, SPR-10min., S.B. 4x40m skip A, 4x40m skip C, 4x40m skip D	OWB1-12km, Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	W tym tygodniu mamy do wykonania tzw. ABC siły biegowej, a więc trzy podstawowe skipy na odcinku 40 metrowym.
11	OWB1-8km, SPR-10min. + R 8x100m	10 minut biegu, SPR-10min., R-4x50m M.Z.B. 3x8' na 80% możliwości. P- 4' w truchcie	OWB1-16km Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Ten tydzień treningowy kończymy najdłuższym biegiem. Bardzo ważne będzie odpowiednie zaangażowanie w ćwiczenia rozciągające po zakończonym biegu.
12	OWB1-6km, SPR-10min., R-6x80m	OWB1-6km, SPR-10min., S.B. 6x40m skip A + 60m bieg pod górę. Skip A również robimy pod górkę.	OWB1-12km + 20 minut Rozciągania	W tym tygodniu łączymy skip A wraz z podbiegami. Na pewno będzie to trening, który zostawi swój ślad w organizmie.
13	OWB1-8km, SPR-10min. + R-6x60m	OWB1-4km, SPR-10min., R-4x50m W.Sz. 10x300m na 80 % możliwości. P- 2'30" w truchcie	OWB1-10km Ćw. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Rozpoczynamy fazę super kompensacji, a więc znacznie luźniejsze treningi, które sprawią, iż forma zacznie zdecydowanie rosnąć.
14	OWB1-6km, SPR-10min., S.B. 3x30m skip A, 3x30m skip C	10 minut biegu, SPR-10min., R-4x50m. Bardzo spokojny trening, który ma być rozruchem przed startem		<b>To już ostatni tydzień przygotowań POWODZENIA NA STARCIE NCD Business Race!!</b>



Plany przygotował **Sebastian Wierzbicki** – trener lekkiej atletyki, Trener ogólnopolskiej akcji BiegamBoLubię w Gorzowie Wielkopolskim. Założyciel [Wierzbicki Running Project](#), projektu skierowanego do biegaczy bez względu na wiek, płeć oraz poziom sportowy, w tym również do dzieci i młodzieży.



## Objaśnienia pojęć do planu treningowego

**Marszobieg** – Bieg przeplatany marszem. Spokojny trening, który ma za zadanie wprowadzić nasz organizm do biegania. Bardzo ważne jest to, aby marsz wykonywany w przerwie był marszem dynamicznym, a nie spacerkiem.

**Bieg ciągły w pierwszym zakresie intensywności** - Spokojne bieganie w granicach komfortu oddechowego. Tutaj nie próbujemy ustanawiać życiówek, tylko przyzwyczajając organizm do aktywności fizycznej. Podczas tego typu biegu tętno oraz oddech są ustabilizowane. Jest to najlżejszy trening (niejako masaż dla naszych nóg). Należy go wykonywać z taką intensywnością, aby móc swobodnie rozmawiać, jeśli np. ktoś zapyta nas o godzinę 😊. Jest to nasz fundament pod formę sportową.

**M.Z.B. (Mała Zabawa Biegowa)** - trening, który będziemy wykonywać w urozmaiconym terenie, bez wymierzonych odcinków. Jest to środek treningowy podczas, którego biegniemy konkretny okres czasu o określonej intensywności np. 3x 5 minut z intensywnością 80% HR max, przerwa 3 minuty w truchcie. Przy tym rodzaju treningu mniejsze znaczenie ma dystans jaki pokonamy podczas danego powtórzenia, liczy się natomiast intensywność z jaką biegniemy.

**S.B. (Siła Biegowa)** - jednostka treningowa obejmująca ćwiczenia takie jak: skip A (bieg z wysokim unoszeniem kolan), skip C (bieg z uderzaniem piętami o pośladki), podbiegi (bieg pod górkę). Wykonywać je będziemy zarówno na płaskim podłożu jak i pod górkę. Najlepiej siłę biegową wykonywać na miękkim podłożu (trawa, piasek, leśna ścieżka), raczej unikamy asfaltu czy kostki brukowej. Poniżej zamieszczamy filmiki z przykładowymi ćwiczeniami siły biegowej:

**Skip A** [http://bit.ly/skip\\_A](http://bit.ly/skip_A)

**Skip C** [http://bit.ly/skip\\_C](http://bit.ly/skip_C)

**SPR (Sprawność)** - są to ćwiczenia mające na celu rozgrzanie naszego organizmu i przygotowanie go do dalszej części treningu. W skład sprawności wchodzi takie ćwiczenia jak: krążenia ramion obustronne w przód, w tył, naprzemianstronne w przód, w tył, wymachy ramion w bok, w górę, ćwiczenia rozciągające poszczególne partie nóg oraz rąk, a także tułowia, krążenia stawów (kolan, bioder i kostek) itp.

**R (Rytm)** - wykonywane są na krótszych odcinkach od 50m do 150m. Są to niejako przebieżki wykonywane z prędkością około 80% HR max. W zależności od treningu mają nas „dogrzać” przed główną częścią treningu, bądź pobudzić po długim monotonnym biegu. Są też świetną opcją do kształtowania poprawnej techniki.

**ROZCIĄGANIE** - Jest to środek treningowy, który ma na celu uelastyczyć nasze mięśnie po długich rozbieganiach. Są to wszystkie ćwiczenia rozciągające, które wykonujemy stojąc, siedząc i leżąc. Rozciąganie jest niezbędne po długim biegu, gdzie nasze mięśnie są „zbite”.

**ZAPRASZAMY NA WSPÓLNE TRENINGI W KAŻĄ ŚRODĘ, ZACZYNAJĄC OD 16 MARCA 2022**

**SPOTKAMY SIĘ O GODZINIE 18.15 PRZY PARKINGU STRZEŻONYM KĄPIELISKA ARKONKA**