


# PLAN TRENINGOWY - DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Tydzień	poniedziałek/wtorek	czwartek/piątek	Sobota/Niedziela	Komentarz
1	Marszobieg 20 minut w schemacie (3 min. biegu/2 min. marszu), SPR-8min. + R-4x60m	Marszobieg 30 minut w schemacie (3 min. biegu/ 2 min. Marszu) SPR-8min. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu. Około 60 powtórzeń na każdą partię mięśniową w dowolnych seriach np. 2x30 lub 4x15 powtórzeń	Marszobieg 40 minut w schemacie (4 min. biegu/ 1 min. marszu) + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 10 MINUT	Za nami pierwszy tydzień przygotowań. Z pewnością macie już jakieś pierwsze odczucia i przemyślenia. Jedno jest pewne - najtrudniej jest zacząć, a Wam się to już udało. Teraz szkoda będzie odpuścić :). Oprócz przygotowania naszego organizmu zaczynamy również przekonywać swoją głowę, że jesteśmy w stanie podołać zadaniu. Gratulacje za pierwszy krok!!
2	Marszobieg 25 minut w schemacie (4 min. biegu/1 min. marszu), SPR-8min. + R-4x60m	Marszobieg 30 minut w schemacie (4 min. biegu/ 1 min. Marszu) SPR-8min. S.B. 5x60m bieg pod górę powrót spokojne zejście w dół.	Marszobieg 45 minut w schemacie (4 min. biegu/ 1 min. marszu) + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 10 MINUT	Nowością w tym tygodniu jest trening siły biegowej. Zaczynamy od spokojnych podbiegów, które staramy się biegać na 75 % możliwości. Mówiąc prościej biegamy je szybko, ale z pewną rezerwą, gdyby przyszła konieczność nagłego przyspieszenia. Po każdym podbiegu stajemy na chwilę wyrównujemy oddech i powoli schodzimy w dół odpoczywając przed następnym odcinkiem. Jak pewnie zauważyliście mamy coraz krótsze przerwy na marsz, a to zapowiedź, że zbliżamy się wielkimi krokami do ciągłego biegu.
3	Marszobieg 30 minut w schemacie (4 min. biegu/1 min. marszu), SPR-10min. + R-6x60m	Marszobieg 30 minut w schemacie (4 min. biegu/ 1 min. Marszu) SPR-8min. S.B. 8x60m bieg pod górę powrót spokojne zejście w dół.	Bieg ciągły 20 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Podkręcamy nieco obroty! Pięć minut dłuższy marszobieg, dwa podbiegi więcej - niby niewiele, ale na pewno odczuwamy już coraz większą moc naszego organizmu. Wreszcie na zakończenie tygodnia pierwszy bieg ciągły!! Po trzech tygodniach znamy już sygnały jakie wysyła nam nasz organizm, a przede wszystkim mamy świadomość tempa, które jest dla nas komfortowe.
4	Bieg ciągły 30 minut, SPR-10min. + R-6x60m	Bieg ciągły 10 minut, SPR-10min. R-4x60m M.Z.B. 5x2min. na 85% możliwości p- 2min. w truchcie	Bieg ciągły 40 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	M.Z.B. nowość z tego tygodnia to nic innego jak poprawianie swojej szybkości. Po pięciu tygodniach kształtowania naszej wytrzymałości przyszła pora na nieco szybsze bieganie.
5	Bieg ciągły 30 minut, SPR-10min. + R-6x60m	Bieg ciągły 10 minut, SPR-10min. R-4x60m M.Z.B. 3x4min. na 85% możliwości p- 3min. w truchcie	Bieg ciągły 40 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Tym razem wydłużyliśmy czas trwania odcinków M.Z.B., a do tego mamy krótszą przerwę. Na koniec tygodnia spokojne rozbieganie, które na pewno pokonacie w znacznie szybszym tempie niż w zeszłym tygodniu.



# PLAN TRENINGOWY - DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Tydzień	Poniedziałek/Wtorek	Środa/Czwartek	Sobota/Niedziela	Komentarz
6	Bieg ciągły 40 minut, SPR-10min. + R- 6x60m	Bieg ciągły 10 minut, SPR-10min. R- 4x60m M.Z.B. 2x5min. na 85% możliwości p- 3min. w truchcie	Bieg ciągły 50 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Wchodzimy w decydującą fazę przygotowań do startu w NCDC Business Race. W tym okresie skupiamy się na kształtowaniu ogólnej wytrzymałości naszego organizmu, dlatego przygotowujemy dłuższe odcinki biegowe.
7	Bieg ciągły 30 minut, SPR-10min. + R- 6x60m	Bieg ciągły 10 minut, SPR-10min. R- 4x60m M.Z.B. 6x2min. na 85% możliwości p- 3min. w truchcie	Bieg ciągły 40 minut + 20 minut Rozciągania	W tym tygodniu trening M.Z.B. będzie dość wymagający, ponieważ sześć 2-minutowych powtórzeń na pewno pozostawi swój ślad w organizmie.
8	Bieg ciągły 35 minut, SPR-10min. + R 8x100m	10 minut biegu, SPR-10min., R- 4x50m M.Z.B. 3x8' na 80% możliwości. P- 4' w truchcie	Bieg ciągły 60 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Ten tydzień treningowy kończymy najdłuższym biegiem. Bardzo ważne będzie odpowiednie zaangażowanie w ćwiczenia rozciągające po zakończonym biegu.
9	Bieg ciągły 20 minut, SPR-10min., R-6x80m	Bieg ciągły 20 minut SPR-10min. S.B. 8x60m bieg pod górę powrót spokojne zejście w dół.	Bieg ciągły 40 minut + 20 minut Rozciągania	Coraz bliżej naszego startu. Dlatego w tym tygodniu ponownie zrealizujemy trening siły biegowej w oparciu o podbiegi. Trasa NCDC Business Race wymaga również odpowiedniego przygotowania siłowego.
10	Bieg ciągły 30 minut, SPR-10min. + R- 6x60m	10 minut biegu, SPR-10min., R- 4x80m. M.Z.B. 10x30" na 90% możliwości. P - 1'30" w truchcie	Bieg ciągły 50 minut + ĆW. ROZCIĄGAJĄCE 20 MINUT	Rozpoczynamy fazę super kompensacji, a więc znacznie luźniejsze treningi, które sprawią, iż forma zacznie zdecydowanie rosnąć. W tym tygodniu trening M.Z.B. będzie specyficzny, ponieważ powtórzenia będą tylko 30", a więc wymagające od nas większego zaangażowania. W tym treningu chodzi o poprawienie szybkości.
11	30 minut biegu, 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 NCDC 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 przyzwyczajać 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 uderzeniem 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 KAŻDY CZWARTEK, ZACZYNAJĄC OD 30 MARCA 2023**

**SPOTKAMY SIĘ O GODZINIE 18.00 POD POMNIKIEM 3 ORŁÓW (PARK KASPROWICZA)**