

Tygodniowy cykl treningowy przygotowujący do startu na 5-10k

To jest trening, który można kontynuować praktycznie w nieskończoność, tak długo jak widzicie efekty. Dla kogo jest przeznaczony? Dla osób, która mają czas na 4 treningi w tygodniu, dla osób, które chcą notować progres, dla osób, które nie chcą zbyt często sprawdzać jaki trening mają dzisiaj zrobić.

Przyzwyczajeni jesteśmy do planów, które obejmują wiele tygodni, 12, 15, 18, 24. Ma to swoje uzasadnienie szczególnie w przypadkach osób początkujących szykujących się np do debiutu w maratonie, gdzie z tygodnia na tydzień rośnie objętość treningowa (dystans łączny lub dystans najdłuższych treningów). Ale w przypadku osób regularnie biegających dla których bieganie jest hobby a nie zawodem. takie podejście nie ma większego uzasadnienia, szczególnie w przygotowaniach do startów na dystansach krótszych.

Oczywiście nie mówimy o wyczynie, gdzie wielotygodniowe czy wielomiesięczne przygotowania prowadzą do czasem jednego, najważniejszego startu w sezonie. Ale taki zawodnik raczej bazuje na współpracy z trenerem.

Poniższa propozycja planu treningowego zakłada tygodniowy cykl, podlegający wg pewnych reguł automodyfikacji przez was, czytelników, biegaczy.

Czego wymaga 5 - 10 km ?

Wytrzymałości ? Tak. To będą treningi wtorkowe, czwartkowe, niedzielne.

Szybkości ? I tak i nie. Słowo szybkość w treningu do długich dystansów rodzi nieporozumienia, i zawodnik skupiając się na trenowaniu szybkości przestaje widzieć priorytet. Lepiej powiedzieć, że wymaga to pewnej sprawności motorycznej, dynamiki, siły. Nie szybkości. Temu będą służyć treningi sobotnie.

Sprawdziany - Parkrun lub CITYTrail - najlepsza opcja

Ten trening polega na tym, że raz na jakiś czas powinniście zrobić jakiś sprawdzian, najlepiej pobiec 5 lub 10 km. Może być na zawodach, ale jeśli ktoś jest wystarczająco zdeterminowany to może pobiec samotny sprawdzian, na którymś z tych dystansów. Cykl Parkrun lub CITYTrail to bardzo dobra opcja. 5 km to świetny dystans na sprawdzian. Można również pobiec sprawdzian w formie samotnego testu Coopera.

Jak przeliczyć wyniki ze sprawdzianów na tempa treningowe?

Bardziej doświadczeni czytelnicy skorzystają z naszego [KALKULATORA](#), ale dla tych mniej doświadczonych przygotowaliśmy specjalną [TABELĘ Z PRZELICZNIKAMI](#). Waszym wyjściowym tempem do dalszych kalkulacji będzie tempo z testu Coopera. Jeśli nie biegaliście testu Coopera ale np zawody na 5km to skorzystajcie z naszej [TABELI](#) i przeliczcie sobie swój wynik na teoretyczny wynik z testu Coopera. A następnie ten wynik pozwoli wam oszacować tempa treningowe na treningach, aż do momentu kolejnego sprawdzianu.

Czy można bazować na tętnie?

Można. Jeżeli w planie macie napisane: 75% to możecie zinterpretować to zarówno jako 75% tętna maksymalnego jak i 75% tempa z testu Coopera. To nie jest zupełnie poprawne z matematycznego punktu widzenia ale na nasze potrzeby jest ok.

PLAN TRENINGOWY

Trening 1

Wtorek:

60 min 75% + 20 min ćwiczenia motoryczne

Najpierw spokojne rozbieganie, potem raczej proste ćwiczenia motoryczne nie powodujące dużego zmęczenia (podwyższenia tętna) ale będące dobrym bodźcem siłowym dla zginacza biodra: [marsz z wysoko unoszonymi kolanami](#), [marsz dynamiczny](#), [defilada radziecka](#), [skip B w marszu i dynamiczny](#). 20 minut to czas łączny tej części treningu.

Trening 2

Czwartek:

20 min 65%-75% + 30 min 90%

20 min rozgrzewki plus 30 minut w tempie jakie jesteście w stanie utrzymać w warunkach wyścigu przez mniej więcej godzinę. Może być w terenie płaskim jak i pofalowanym. Oczywiście biegnąc pod górę nie próbujcie utrzymywać tego samego tempa.

Trening 3

Sobota:

50 min 75% + 30 min podbiegi (lub przebieżki)

Pierwsza część spokojne rozbieganie. Następnie podbiegi. Te 30 minut to czas łączny, jaki macie na to poświęcić wliczając czas przerw. Nie ma znaczenia, czy podbieg będzie miał 50m czy 100m, ważne, żebyście nie przekraczali 25 sekund czasu trwania jednego podbiegu. Po każdym podbiegu spokojne zejście w dół. Ważna jest dynamiczna praca nóg, ramion, to nie musi być bardzo szybko ale dynamicznie, myślcie o mocnym wybiciu, wysokim wyprowadzaniu kolana. Jeśli chcecie wiedzieć więcej, polecamy materiał gdzie dokładnie jest pokazane jak taki trening ma wyglądać: [Podbiegi z Pawłem Czapiewskim](#). Jeżeli nie macie żadnego podbiegu w okolicy - róbcie przebieżki, tu uwagi takie same jak do podbiegu tyle, że wykonywane jest to na płaskim.

Trening 4

Niedziela:

90 min 70%-75% (końcówka może być mocno)

Długi ale spokojny trening. Jeśli pod koniec nadal będziecie czuli się dobrze, niezbyt zmęczeni i będziecie mieli ochotę przyspieszyć - to zróbcie to. 10 czy 15 minut intensywniejszego biegu.

Pytania dodatkowe:

Czy taka kolejność treningów jest jedyną możliwą?

Nie. Ale ze względu na to, że są to cztery treningi, to czasami muszą występować po sobie, starajcie się aby nie robić wszystkim jeden po drugim a potem mieć trzy dni przerwy.

Czy można dokładać dodatkowe treningi biegowe, siłowe.

Tak, Ale to zależy od waszej formy, tego jak znosicie obciążenia treningowe. W tym artykule nie jesteśmy w stanie objąć wszystkich możliwości. Generalnie dwa podobne bodźce (poza rozbieganiem, jeśli przyjmiemy, że rozbieganie to też bodziec) nie powinny przypadać po sobie. Bazujcie na zdrowym rozsądku.

Dlaczego w planie nie ma treningu interwałowego?

Odpowiedź na to pytanie to temat na cały artykuł. W skrócie: autor uznał, że do wszystkiego trzeba dochodzić małymi krokami i użył najważniejszych jego zdaniem środków treningowych jakie miał do dyspozycji przy założeniu średnio zaawansowanego zawodnika. Doświadczenie autora w pracy z zawodnikami amatorami pozwala stwierdzić, że ten plan da bardzo dobre rezultaty w 90% przypadków.

Jeśli biegam zawody - czy jest to trening dodatkowy (piąty) czy zastępuje któryś z treningów?

Zawody zastępują Trening 2, 3 lub 4. Musicie sami ustalić jak to zrobić aby było najlepsze w waszym tygodniowym układzie, biorąc pod uwagę życie prywatne.