

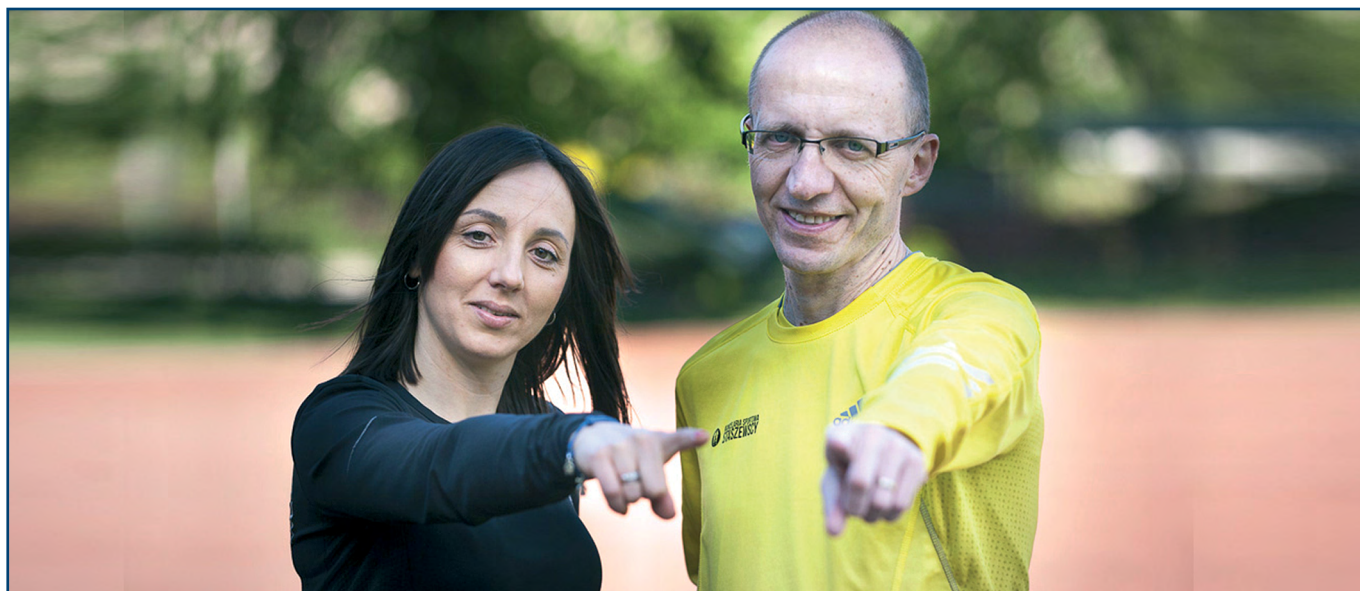
Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

Cz. I

**PLAN TRENINGOWY
KWIECIEŃ 2017**



Trener Wojciech Staszewski, KS Staszewscy: *W kolejnych miesiącach będą Wam podpowiadał jak rozsądnie przygotować się do startów podczas 8. PKO Festiwalu Biegowego w Krynicy (8-10 września).*

Proponuję:

1. Skupić się teraz na pracy nad wytrzymałością oraz siłą biegową. Dzięki temu zbudujecie podstawę wytrzymałości tlenowej (a na tym polega energetyka biegów długich) oraz siłę mięśniową pod kątem biegania.

Filmy, w których pokazujemy dokładniej te środki treningowe znajdziecie [TUTAJ](#).

- Siła biegowa
- Długie wybieganie cz. I
- Długie wybieganie cz. II

2. Dopiero w ostatnich tygodniach przed startem dołączyć na większą skalę treningi szybkościowe oraz techniczne (konkretnie: technikę zbiegania). Jednocześnie odchodzić wówczas od treningu siłowego.

Taki „speriodyzowany” trening pomoże Wam osiągnąć w Krynicy optymalną formę – o wiele wyższą niż da się wypracować po prostu sobie biegając.

Minimum treningu, przy którym forma będzie regularnie wzrastać, to trzy jednostki treningowe w tygodniu. Optimum – cztery treningi.

Proponuję taki schemat treningowy na kwiecień (rozpisany na wtorek, czwartek, sobotę i ewentualnie niedzielę – ale dostosujcie to oczywiście do własnego życia).

PN	
WT	Siła biegowa. 30-45 min. podbiegów. Zaczynij od 10 razy 30 sekund (szybko do góry, bardzo powoli na dół). Wydłużaj to z tygodnia na tydzień do 10 razy 1 minuta.
ŚR	
CZ	Regeneracja. 45-60 minut powoli.
PT	
SB	Kros. 45 minut biegu po pagórkowatym terenie (na razie powoli – tzw. kros pasywny)
ND	Długie wybieganie. 1h - 1,5 h powoli

Jeśli chcesz zredukować liczbę treningów do trzech, to w weekend raz zrealizuj sobotni kross, a raz - niedzielne długie wybieganie.

Jeżeli po drodze planujesz weekendowe starty, masz dwie możliwości:

- przy mniej ważnym, treningowym starcie zrealizuj wtorkowy i czwartkowy trening zgodnie z planem, a w weekend – tylko start,
- przy istotnym, docelowym starcie we wtorek zamiast siły biegowej zrób trening interwałowy, czwartek zgodnie z planem, w weekend start.

Pierwszy trening po zawodach – zamiast siły biegowej zrób spokojny trening regeneracyjny.

Na koniec: ważne jest TEMPO biegania. 90 proc. biegaczy trenuje zbyt szybko! Tempo „powoli” to takie, przy którym można w miarę swobodnie rozmawiać.

Właściwe tempa treningowe dla twojego obecnego poziomu sportowego znajdziesz w tzw. Tabelach Daniela - [TUTAJ](#).

Tempo „powoli” to u Daniela to „easy”.

Powodzenia!

Następne wskazówki i ramowy plan – za miesiąc.

Wojciech Staszewski

KS Staszewscy

StaszewskiBiega.pl



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

