

# Wirtualna drużyna #SzykujsięnaKrynice



**8. PKO  
FESTIWAL  
BIEGOWY**

**Cz. VI**

**RAMOWY PLAN TRENINGOWY  
NA OSTATNI TYDZIEŃ  
STARTEM W KRYNICY**



Biegaczki, Biegacze

Tu Wojciech Staszewski, trener KS Staszewscy

Starty w Krynicy za tydzień. Już niewiele można dodać do treningu. A sporo można zepsuć. Jak? Przesadzając z objętością i intensywnością treningu. Teraz już nie czas na nadrabianie zaległości.

W ostatnim tygodniu zrób dwa treningi. Na początku tygodnia mocny trening – dla młodszych biegaczy 3 doby przed planowanym startem, dla starszych lepiej 4 doby, dla najstarszych nawet 5. Możesz zrobić interwały, możesz zrobić bieg ciągły w tempie progowym. Polecam Ci też trening, który nazywam killerem – np. taki: najpierw 15 min. powoli potem 2 razy 15 min. w tempie progowym, a potem 4-6 interwałów po 3 min. Wszystko na 2-3 minutowych przerwach.

Taki trening spowoduje superkompensację – organizm osiągnie maksimum formy właśnie w dniu startu.

Drugi trening – najlepiej 2 dni przed startem – to lekki rozruch. Pobiegaj powoli 45-60 minut. Możesz w ten trening wpleść kilka delikatnych podbiegów i zbiegów. Ale już nie po to, żeby trenować siłę biegową, tylko przypomnieć sobie technikę biegania i przypomnieć mięśniom, jaki wysiłek – górski – będzie je czekał.

Pamiętacie, jak się zbiega? Prosta sylwetka, nogi odrobinę szerzej niż na szerokość bioder (szerzej niż przy zwykłym biegu), ramiona pracują trochę bardziej na boki (lekki samolot). Nie hamujesz! Spadek terenu wydłuży krok, ale biegniesz, jakbyś biegł po płaskim. Nieco inna jest technika zbiegania na bardzo stromym zboczu. Drobisz, skaczesz, kontrolując dokładnie teren pod stopami (może nawet nie zobaczysz na takim odcinku żadnego górskiego widoku). Do tego bardzo intensywna praca ramion.

Najważniejszy w tygodniu przedstartowym jest sen. Twój organizm musi być wypoczęty, żeby był gotowy do ekstremalnego wysiłku.

W ostatnich trzech dniach równie ważne robi się jedzenie i picie. Musisz mieć w pełni przygotowane zasoby energetyczne na bieg. Jemy węglowodany, najlepiej złożone, pijemy więcej niż zwykle.

Tempa treningowe na te ostatnie treningi weź z tabel Daniela. [TUTAJ](#).



<b>PN</b>	
<b>WT</b>	Mocny trening (tempo progowe, interwały, killer)
<b>ŚR</b>	
<b>CZ</b>	Lekki rozruch
<b>PT</b>	
<b>SB</b>	START NA FESTIWALU BIEGOWYM W KRYNICY
<b>ND</b>	

Zostaje jeszcze jedna kwestia – co dalej. Dla wielu biegaczy start na Festiwalu Biegowym w Krynicy jest nie tylko celem, ale i środkiem do kolejnych celów. Runek Run albo Życiowa Dziesiątka to świetny bodziec w planie treningowym przewidującym maraton na koniec września. 34 km Biegu Siedmiu Dolin to fantastyczny start treningowy przed październikowymi maratonami, nawet po dłuższych dystansach można pokusić się o świetny wynik.

Tylko pierwszy warunek. Po starcie musimy dać sobie odpocząć. Między poniedziałkiem a piątkiem – dwa lekkie, wolne, niezbyt długie treningi. W weekend – najlepiej jeden dłuższy i również wolny trening. A dopiero potem można wrócić do treningu.

Powodzenia!

Mam nadzieję, że te wskazówki pomagały Ci rozsądnie – i efektywnie – trenować w ostatnich miesiącach

Wojciech Staszewski

KS Staszewscy

StaszewskiBiega.pl



**8. PKO  
FESTIWAL  
BIEGOWY**

