



Bieganie dla początkujących

Plan Treningowy

PRZYKŁADOWY FRAGMENT

SuperTrening.net

Spis treści

Wstęp.....	2
Rola diety.....	3
Plan Treningowy.....	5
Zasady treningu:.....	6
Dni z zalecanym odpoczynkiem lub innym sportem.....	7
Znaczenie Treningu siłowego.....	7
Dodatek A: Rozgrzewka przed bieganiem.....	8
Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające.....	11
Dodatek C: Trening siłowy biegaczy.....	14

Wstęp

Chcesz rozpocząć swoją przygodę z bieganiem? Plan ten został zaprojektowany z myślą o tym, by bieganie stało się Twoim nawykiem, a nawet przyjemnością. Przewiduje on 3 treningi w tygodniu, wykorzystujące treningi interwałowe składające się z naprzemiennego biegania i chodu.

Skonstruowany w ten sposób schemat ma za zadanie powoli zwiększyć Twoją wytrzymałość, byś zaczynając od 30 sekund mógł przebiec 30 minut bez przerwy!

Ponadto poradnik składa się z przykładowych ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających oraz ćwiczeń siłowych, wzbogacony o zasady zdrowej diety, która jest nieodłączną częścią aktywnego stylu życia.

Rola diety



Zdrowa, zbilansowana dieta jest bardzo ważnym elementem aktywnego trybu życia, gdyż dzięki niej wzmocniamy swój układ odpornościowy, utrzymujemy wysoki poziom energii przez cały dzień i czujemy się po prostu świetnie!

Oto kilka ważnych wskazówek zdrowego odżywiania:

1. Jedz regularnie 5 -6 razy dziennie.
2. Śpij nie mniej niż 7- 8 godzin.
3. Pij co najmniej 8 szklanek wody dziennie.
4. Dbaj o odpowiedni skład diety. Twoja codzienna dieta powinna składać się z:
 - 10 - 35% białek
 - 45 - 60% węglowodanów

Ciąg dalszy Poradnika dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net

Plan Treningowy

Każdy rozwija się w treningu biegowym w swoim własnym tempie – niektórzy potrzebują więcej czasu a niektórzy mniej. Poniższy plan nastawiony jest na postępy tygodniowe – dlatego każdy tydzień składa się z 3 dni treningów biegowych o tej samej intensywności.

	DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	DZIEŃ VI	DZIEŃ VII
Tydzień I	30 sek biegania/ 3min chodzenia 6 razy	Odpooczynek albo Inny sport* 30-40 min	30 sek biegania/ 3min chodzenia 6 razy	odpooczynek	Trening siłowy albo Inny sport 20-40 min	30 sek biegania/ 3min chodzenia 6 razy	odpooczynek
Tydzień II	<p style="text-align: center;"><i>Ciąg dalszy planu treningowego na kolejne dni dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net</i></p>						
Tydzień III							
Tydzień IV							
Tydzień V							
Tydzień VI							
Tydzień VII							
Tydzień VIII							
Tydzień IX							
Tydzień X							

Zasady treningu:

1. Tempo biegu powinno być równe 60%- 70% Twojego maksymalnego tętna (maxHR).

Prędkość odpowiadająca w przybliżeniu 65 procent Twojego tętna maksymalnego(maxHR) jest dość wygodnym tempem, dzięki któremu będziesz budować stopniowo swoją kondycję.

Zasady treningu:

jak również pomoże Ci dodatkowo spalić nadmiar tkanki tłuszczowej.

Ciąg dalszy planu treningowego na kolejne dni dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net

Dodatek A: Rozgrzewka przed biegiem

Ćwiczenia rozgrzewające przygotowują nasz organizm do zwiększonego wysiłku oraz rozgrzewają nasze mięśnie i stawy. To podczas rozgrzewki krew pompowana jest do mięśni i stawów, zaopatrując je w substancje odżywcze i tlen. Właśnie dlatego główną jej zaletą jest zmniejszenie ryzyka urazów podczas treningów, jak również zwiększenie wydajności wykonywanych ćwiczeń.

Wykrok do przodu po 5 razy na każdą nogę



Wykonaj krok w przód prawą nogą, uginając kolano do kąta 90 stopni, kolano lewej nogi powinno niemal dotknąć podłoża. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą. Plecy powinny być wyprostowane przez cały czas trwania ćwiczenia.

Ćwiczone mięśnie:

mięśnie czworogłowe uda, mięśnie pośladków

Wykrok w przód ze skrętem tułowia: 5 x każda noga



Wykonaj krok w przód prawą nogą, uginając kolano do kąta 90 stopni, kolano lewej nogi powinno niemal dotknąć podłoża. Wykonaj skręt tułowia w prawo. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą. Plecy powinny być wyprostowane przez czas trwania całego ćwiczenia.

Ćwiczone mięśnie:

mięśnie czworogłowe uda, mięsień pośladkowy wielki, biceps, mięśnie skośne brzucha

Ciąg dalszy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net

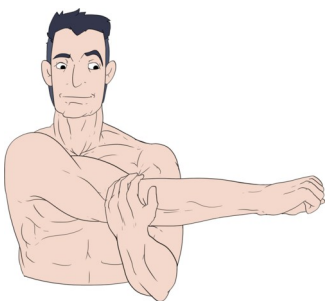
Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające

Celem ćwiczeń rozciągających jest uspokojenie i rozluźnienie ciała po biegu, dzięki czemu mięśnie będą się szybciej regenerować.

Ćwiczenia rozciągające tzw. stretching statyczny mogą być wykonywane po treningu. (wykonanie ich przed treningiem może spowodować uszkodzenie włókien mięśniowych). Podczas rozciągania mięśni należy uważać, aby nie doprowadzać do uczucia bólu.

Trening rozciągający może być bardzo krótki – wtedy robisz po jednym powtórzeniu na każde ćwiczenie zaprezentowane poniżej lub w celu wydłużenia treningu możesz wykonywać od 6-10 powtórzeń każdego ćwiczenia w jednej serii.

Rozciąganie obręczy barkowej:



1. Trzymaj lewą rękę prosto przed sobą, równoległe do podłogi, dłoń skierowaną w prawo.
2. Prawą ręką przytrzymaj lewe przedramię przy klatce piersiowej.
3. Przytrzymaj ten ruch przez 15 sekund.
4. Powtórz to samo z prawą ręką.

Rozciąganie mięśni tylnej strony ramion (m. trójkłowego ramienia):



1. Wyciągnij lewe ramię w górę, następnie sięgnij dłoń między łopatki.
2. Pomóż sobie prawą ręką, delikatnie dociskając łokieć tak, żeby lewą dłoń zejść jeszcze trochę niżej.
3. Przytrzymaj 15 sekund i zmień rękę.

Ciąg dalszy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net

Dodatek C: Trening siłowy biegaczy

Trening siłowy dla biegaczy najlepiej jest wykonywać 2 razy w tygodniu – w dniu odpoczynku od biegania.

Ćwiczenie Deska



1. Oprzyj się na łokciach w lekkim rozkroku. Upewnij się, że tułów jest w prostej linii, mięśnie brzucha są napięte, a ramiona są bezpośrednio nad łokciami.
2. Utrzymaj tę pozycję przez 45 sekund do jednej minuty. Stopniowo możesz wydłużać czas.

Ćwiczone mięśnie:

ramion, kręgosłupa, pośladków, brzucha

Ilość powtórzeń: od 3 do 5

Ciąg dalszy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net