



# Intensywne spalanie tkanki tłuszczowej w treningu biegowym

Plan Treningowy

**PRZYKŁADOWY FRAGMENT**

*SuperTrening.net*

---

## Spis treści

Wstęp.....	3
Co sprawia, że chudniemy?.....	4
Rola diety.....	4
Plan Treningowy.....	7
DZIEŃ I: Długi spokojny Bieg.....	7
DZIEŃ II: Trening Siłowy.....	8
DZIEŃ III: Trening Interwałowy.....	8
DZIEŃ IV: Odpoczynek lub Inny Sport.....	9
DZIEŃ V: Trening Siłowy.....	9
DZIEŃ VI: Długi spokojny Bieg.....	9
DZIEŃ VII: Odpoczynek.....	10
Dodatek A: Rozgrzewka przed bieganiem.....	11
Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające.....	14
Dodatek C: Trening siłowy biegaczy.....	17

# Wstęp

Bieganie wzmacnia serce, zwiększa wydolność tlenową organizmu, jak również zładza stres i spala tkankę tłuszczową. Jednak aby uzyskać jak najlepsze efekty odchudzające, potrzebny jest plan, uwzględniający odpowiednią ilość treningów różniących się między sobą długością i intensywnością.

Plan jest skierowany do osób, które rozpoczęły już swoją przygodę z bieganiem, ale potrzebują zwiększyć efektywność swoich treningów, by uzyskać szczupłą i wysportowaną sylwetkę w jak najszybszym czasie.

Poradnik zawiera plan rozłożony na każdy dzień tygodnia uwzględniający 2 rodzaje treningów biegowych o różnej długości i intensywności. Poza tym składa się z przykładowych ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających oraz ćwiczeń siłowych. Dodatkowo poradnik wzbogacony jest o zasady zdrowego odżywiania, niezbędne dla uzyskania jak najszybszych efektów.

## Co sprawia, że chudniemy?



W trakcie biegu organizm pozyskuje energię z węglowodanów i tłuszczu. W pierwszej fazie wysiłku ilość energii pozyskiwana z węglowodanów jest większa niż z tłuszczu, ponieważ ich dostępność w postaci zmagazynowanego glikogenu jest dla organizmu większa i łatwiejsza do wykorzystania. Tłuszcze jako źródło energii zaczynają odgrywać większą rolę wraz z wydłużeniem się czasu trwania treningu.

Dlatego trening na spalanie tkanki tłuszczowej powinien być odpowiednio długi, tak by organizm zaczął spalać tłuszcz zgromadzony w tkance tłuszczowej.

Na stopień spalania tkanki tłuszczowej ma również wpływ intensywność wysiłku tzn. tłuszcze stają się ważnym źródłem energii dla organizmu w przypadku wysiłku...

*Ciąg dalszy Poradnika „Co sprawia, że chudniemy” oraz poradnik żywieniowy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie [SuperTrening.net](http://SuperTrening.net)*

# Plan Treningowy

DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	DZIEŃ VI	DZIEŃ VII
długi bieg 60-70% maxHR	trening siłowy	trening interwałowy	odpoczynek lub inny sport *	trening siłowy	długi bieg 60-70% max HR	odpoczynek

## DZIEŃ I: Długi spokojny Bieg

1. **Czas trwania** długiego biegu zależy od Twojego zaawansowania, staraj się, żeby trwał on co najmniej 30 minut do nawet 80 minut.
2. Jego **intensywność** powinna być równa 60%- 70% Twojego maksymalnego tętna (maxHR)- Twój organizm spala tłuszcz najlepiej podczas prędkości odpowiadającej w przybliżeniu 65 procent Twojego tętna maksymalnego(maxHR). Czyli postaw na długość, a nie na prędkość.

### Jak ją sprawdzić?

Kontrolując swoje tętno podczas treningu biegowego, możesz zwiększyć spalanie tkanki tłuszczowej lub/i zwiększyć swoją kondycję. W celu ustalenia rzeczywistego tętna maksymalnego musisz przejść specjalistyczny test wysiłkowy ustalający indywidualne tętno maksymalne albo możesz sprawdzić swoje przybliżone tętno maksymalne w naszym

### Kalkulatorze Stref Treningowych.

Jeżeli nie masz ochoty sprawdzać swojego tętna podczas biegu, to staraj się utrzymać prędkość pozwalającą Ci na swobodną konwersację podczas treningu, wtedy Twoje tętno będzie zbliżone do pożądanej wartości.

3. Pamiętaj o rozgrzewce (plan rozgrzewki znajdziesz w **Dodatku A**) przed treningiem i ćwiczeniach rozciągających po treningu (patrz **Dodatek B**).
4. **PORADA:**

Unikaj napojów sportowych, ponieważ posiadają dużą zawartość węglowodanów, co zmniejsza wykorzystanie tłuszczu jako paliwa energetycznego.

*Ciąg dalszy planu treningowego na ten i kolejne dni dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie [SuperTrening.net](http://SuperTrening.net)*

## Dodatek A: Rozgrzewka przed biegiem

Ćwiczenia rozgrzewające przygotowują twój 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](http://SuperTrening.net)*

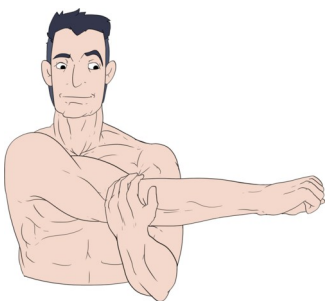
## Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające

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 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. trójkątowego 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](http://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

### Unoszenie nóg wisząc na drążku



1. Ćwiczenie jest wykonywane w pozycji wiszącej, Jeśli drążek nie jest na tyle wysoki, aby w pełni wyprostować nogi, zegnij lekko kolana.
2. Podnieś nogi do góry, by tworzyły kąt 90 stopni z twoim tułowiem, starając się utrzymać je prosto.
3. Zatrzymaj się na 1 sekundę, a następnie powoli obniż je do położenia początkowego.

#### Porady

Na początku ćwiczenie może być trudne – wtedy wykonaj mniej powtórzeń, a w ciągu ćwiczenia stanie się znacznie łatwiejsze lub zacznij od ułatwionej wersji tego ćwiczenia.

#### Ćwiczone mięśnie:

mięśnie brzucha

Ilość powtórzeń: 10-12

*Ciąg dalszy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie [SuperTrening.net](http://SuperTrening.net)*