

Zwiększenie wytrzymałości i poprawa kondycji

Plan Treningowy

PRZYKŁADOWY FRAGMENT

SuperTrening.net

Spis treści

Wstęp.....	2
Rola diety.....	3
Plan Treningowy.....	6
DZIEŃ I: DŁUGI BIEG: 40 – 80 minut.....	6
DZIEŃ II: Trening Siłowy.....	7
DZIEŃ III: Trening Interwałowy.....	7
Trening Interwałowy #2 (do wyboru).....	8
DZIEŃ IV: Odpoczynek lub Inny Sport.....	8
DZIEŃ V: Trening Siłowy.....	8
DZIEŃ VI: Bieg Tempowy.....	9
DZIEŃ VII: Odpoczynek.....	9
Dodatek A: Rozgrzewka przed bieganiem.....	10
Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające.....	13
Dodatek C: Trening siłowy biegaczy.....	16

Wstęp

Czy uprawiasz sport, podczas którego musisz dużo biegać, czy jesteś biegaczem, który chce poprawić swoje wyniki – ten program jest właśnie dla Ciebie. Poradnik zawiera plan rozłożony na każdy dzień tygodnia uwzględniający 3 treningi biegowe o różnej długości i intensywności. Poza tym składa się z przykładowych ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających oraz ćwiczeń siłowych. Dodatkowo poradnik wzbogacony jest o zasady zdrowej diety, która jest nieodłączną częścią aktywnego trybu życia.

Rola diety



Odżywianie jest istotną częścią treningu fizycznego. Prawidłowa, zdrowa dieta dodaje dużo energii każdego dnia oraz dostarcza Twojemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do regeneracji mięśni po wysiłku fizycznym.

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

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	bieg tempowy 85% max HR	odpoczynek

DZIEŃ I: DŁUGI BIEG: 40 – 80 minut

1. **Czas trwania** długiego biegu zależy od Twojego zaawansowania, staraj się, żeby trwał on od 40 minut do nawet 80 minut.
2. **Stopień intensywności** spokojnego biegu wynosi 60%- 70% Twojego maksymalnego tętna (maxHR) - swoje maksymalne tętno możesz sprawdzić w Kalkulatorze Stref Treningowych.

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. Dlaczego długi, spokojny bieg jest tak ważny:

Długi, spokojny bieg jest ważnym elementem planu treningowego dla każdego biegacza, gdyż:

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 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

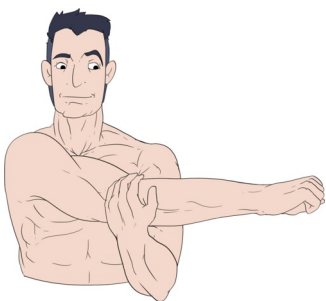
Dodatek B: Ćwiczenia rozciągające

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, dłonią 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 dłonią między łopatki.
2. Pomóż sobie prawą ręką, delikatnie dociskając łokieć tak, żeby lewą dłonią 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

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