

**PLAN TRENINGOWY
PRZYGOTOWUJĄCY DO ZALICZENIA WF**

DZIEŃ		<i>Poniedziałek</i>	<i>Wtorek</i>	<i>Środa</i>	<i>Czwartek</i>	<i>Piątek</i>	<i>Sobota</i>	<i>Niedziela</i>
1 TYDZIEŃ	R	Bieg 5 km	Ćwicz. Siłowe trening A	-	Bieg 5 km	Ćwicz. Siłowe trening B	Basen 20 - 40min rozplwanie	Rest.
	Pp	-	-	-	-	-	*Odnowa biologiczna	
EŃTYDZI2	R	Bieg 6 km Ćwicz. Siłowe trening A	Ćwicz. Siłowe trening A	Basen 20 - 40min rozplwanie	Bieg 6 km	Ćwicz. Siłowe trening B	10 km marsz plecak 8 kg	Rest.
	Pp	Basen 20 - 40min rozplwanie	-	-	-	Basen 20 - 40min rozplwanie	-	
EŃTYDZI3	R	Bieg 6 km	Bieg ZB	Bieg 9 km	Bieg SB	Bieg 6 km	10 km marsz plecak 12 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen 25 min PC	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen 25 min PC	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI4	R	Basen 20 - 40min rozplwanie	Trucht 30'	Bieg 9 km	Bieg ZB	Bieg 9 km	15 km marsz plecak 16 kg	Rest.
	Pp	-	-	Ćwicz. Siłowe trening A	Basen 25 min PC + PW	Ćwicz. Siłowe trening B	-	
EŃTYDZI5	R	Bieg 6 km	Bieg ZB	Bieg 9 km	Bieg SB	Bieg 6 km	20 km marsz plecak 20 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen PI 1+PC 10 min	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen PC 30 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI6	R	Bieg 9 km	Bieg ZB	Bieg 12 km	Bieg SB	Bieg 9 km	10 km marsz plecak 24 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen PI 1+PC 15 min	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen PC 35 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI7	R	Bieg 9 km	Bieg ZB	Bieg 12 km	Bieg SB	Bieg 9 km	30 km marsz plecak 24 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen PI 2+PC 15 min	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen PC 40 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI8	R	Bieg sprawdzający 3000m i 100m	Bieg ZB	Bieg 12 km	Bieg SB	Bieg 9 km	15 km marsz plecak 28 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen PI 1+PC 15 min	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen PC 40 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI9	R	Bieg 9 km	Bieg ZB	Bieg 12 km	Bieg SB	Bieg 9 km	35 km marsz plecak 20 kg	Rest.
	Pp	Ćwicz. Siłowe trening I	Basen PI 2+PC 15 min	Ćwicz. Siłowe trening II	Basen PC 40 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening III	-	
EŃTYDZI10	R	Bieg 9 km	Bieg ZB	Bieg 15 km	Bieg SB	Bieg 12 km	20 km marsz plecak 28 kg	Rest.
	Pp	Basen PC 40 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening A	Basen sprawdzian 50m + PC 40 min	Ćwicz. Siłowe trening B	Basen sprawdzian 400m + PC 30 min+3xPW	-	
EŃTYDZI11	R	Bieg 14 km	Bieg ZB	Bieg 9 km	Bieg SB	-	50 km marsz plecak 15 kg	Rest.
	Pp	Basen PI3 + PC 20 min	Ćwicz. Siłowe trening A	Basen PI 1+PC 15 min	Ćwicz. Siłowe trening B	-	-	
12 TYDZIEŃ	R	Bieg 14 km	Bieg ZB	Bieg 10 km	Bieg SB	Bieg 15 km	10 km marsz plecak 28 kg	Rest.
	Pp	Basen PI3 + PC 20 min	Ćwicz. Siłowe trening A	Basen PC 40 min + 3xPW	Ćwicz. Siłowe trening B	Basen PI 1 + PC 15 min	-	

* po treningu (np. sauna, jacuzzi).

Uwaga! Wskazane jest aby biegi i marsze wykonywać w miejscach o zróżnicowanej powierzchni i rzeźbie terenu (plaże, lasy, góry, bagna) w ciężkich warunkach pogodowych z wykorzystaniem naturalnych przeszkód (drzewa, kamienie, zasy śnieżne, tereny grząskie i porośnięte trawą itp.).

PŁYWANIE

1. Rozgrzewka

- **Pływanie 40-60%** możliwości (klasycznym, kraulem, grzbietem – 100 m każdym naprzemiennie);
- **PC – pływanie** na poziomie **60 – 80%** możliwości;
- **PI – interwały** – max prędkość **od 80-95%** możliwości;
 - **PI 1** – 10 x 50m, 30 sek. odpoczynku między interwałami, po każdej 50-tce wydłużaj przerwy o 10 sek.;
 - **PI 2** - 8 x 100m, 1 min. odpoczynku między interwałami, po każdej 50-tce wydłużaj przerwy o 10 sek.;
 - **PI 3** - 4 x 200m, 1 min. odpoczynku między interwałami, po każdej 50-tce wydłużaj przerwy o 10 sek.;
- **PW – max odległość;**

TRENING SIŁOWY

1. Ćwiczenia siłowe Trening „A”

- 1 x podciąganie na drążku;
- 1 x uginanie RR na poręczach;
- 1 x ugięcia RR w podporze leżąc przodem;
- 1 x skłony T leżąc do kolan;
- 1 x odgięcia T w górę(kołyska);

Powyższy zestaw ćwiczeń wykonuj jedno po drugim z przerwą ok. 30-45sek. pomiędzy każdym. Po zakończeniu ostatniego zrób około 1-2min przerwy. Wykonaj 3 obwody.

2. Ćwiczenia siłowe Trening „B”

- 3 x podciągnięcia nachwytem do brody (zamiennie wymyki według potrzeb i możliwości);
- 3 x podciągnięcia podchwytem do brody z jednoczesnym podciągnięciem kolan do klatki;
- 3 x wspinanie na linę 5 m (lub ćwiczenie zamienne);
- 3x „delfinki”(PW- siad kuczny- podparty, 1-wyrzut NN w tył, 2- powrót NN do klatki, 3- wyskok obunóż w górę z jednoczesnym wyprostem RR w ss. łokciowych);

3. Ćwiczenia siłowe Trening „I”

mm. NN

- 3 x przysiady na maszynie ;
- 3 x wypychanie ciężaru NN;
- 3 x wyprosty podudzi (4-głowy);
- 3x zgięcia podudzi na maszynie leżąc (2-głowy);

m. najszerszy grzbietu:

- 3x podciąganie do klatki
- 3x wiosłowanie sztangą
- 3x wiosłowanie hantlą
- 3x szrugsy + odwrotne rozpiętki
- 3x martwy ciąg

biceps:

- 4 x prostowanie i zginanie RR ze sztangą łamaną (bądź atlas);
- 4 x prostowanie i zginanie RR z hantlami (naprzemiennie, oburącz);

4. Ćwiczenia siłowe Trening „II”

mm. klatki piersiowej:

- 3 x wyciskanie sztangi na ławce poziomej (szeroki chwyt);
- 3 x wyciskanie sztangi na ławce skośnej;
- 3 x rozpiętki;

m. trójgłowy:

- 3 x uginanie RR na poręczach;
- 3 x wyciskanie francuskie sztangi leżąc na ławce poziomej
- 3 x ściąganie w dół wyciągu pionowego maszyny;

5. Ćwiczenia siłowe Trening „III”

mm. brzucha:

- 3 x skłony przy drabinkach;(3 serie zwykłe, 1 x spięcia)
- 3 x skrętoskłony (3x 1:1, 1x 1:2);
- 4 x wznosy NN do pionu;

barki:

- 4 x wyciskanie sztangielek do góry bokiem;
- 4 x wznoszenie RR bokiem;
- 3x wznoszenie sztangi wzdłuż tułowia na wysokość klatki;

m. czworoboczny:

- 4 x wznoszenie barków do góry z hantlami o prostych RR w ss. łokciowych (szrugy).

TRENING LEKKOATLETYCZNY

ROZGRZEWKA:

- **10-15 min trucht;**
 - **rozciąganie (np. wymachy, wykopy, skręty tułowia w wielu płaszczyznach);**
1. **ZB** (interwały na poziomie 80 – 95% możliwości);
 - **1’** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **1,5’**(80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **2’** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **2,5’** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **3’** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **2,5** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **2’** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **1,5** (80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 - **1’** ((80-95% MHR)- 2’ rest. -trucht;
 2. **SB**
 - **3 x skip A 70m;**
 - **3 x skip C 70m;**
 - **3 x skip B 50m;**
 - **3 x skoki na LN i PN po 50m;**
 - **3 x 10m żabki (z przeprostem NN i RR);**
 - **3 x wieloskoki, po 15-20m;**
 - **3 x sprint 100m, 100%;**
 - **1 km trucht, w czasie min.- 4’, max.- 5’.**

3. Rozciąganie mm. (na końcu każdego treningu)

Zrealizowanie planu nie daje pewności, że cel zostanie osiągnięty w 100%.

Wszystko zależy od ćwiczącego i od stopnia jego przygotowania do realizacji powyższego planu.

Uczulam wszystkich szczególnie na to aby trening zaczynać zawsze powoli, by organizm miał czas na przygotowanie się do rosnących obciążeń.

Suplementację należy dopasować do potrzeb indywidualnych, koniecznie po konsultacji (nadzorem) z wyspecjalizowaną kadrą np. w punktach sprzedaży.

Ogólna konstrukcja treningu opiera się na 4 elementach:

1. rozgrzewka;
2. część zasadnicza;
3. schłodzenie;
4. rozciąganie.

Cel rozgrzewki:

1) Przejście ze spoczynku do wysiłku.

- zwiększony transport tlenu;
- termoregulacja (podniesienie temperatury mięśni, zwiększenie lepkości mm.);
- zwiększenie elastyczności ścięgien i samych mięśni;
- gospodarka elektrolitami i energetyczna.

2) Przygotowanie mięśni, więzadeł i ścięgien do zwiększonej pracy;

3) Przygotowanie naszej psychiki z uśpienia do stanu podwyższonej aktywności i chwilowych wzbudzeń.

Warto wiedzieć, że!

- przerwa po pierwszych 3-4min. truchtu w rozgrzewce, to sygnał dla naszego organizmu aby przygotować się do wysiłku który nastąpi;
- popijanie wody w czasie treningu spowoduje, że jutro będziecie się czuli lepiej (brak lub mniejszy ból mięśni spowodowany jego mikro urazami tzw. „zakwasy”).
- mięsień silny to nie mięsień gruby, lecz długi-dobrze rozciągnięty.
- to wielki błąd, jeśli myślisz, że przebiegniesz 3km na sprawdzianie szybciej startując od razu, niż jeśli przed startem zrobisz ok. 20 minutową rozgrzewkę.
- rozgrzewka to najważniejsza część treningu bardzo często pomijana!!!!

Brak prawidłowej rozgrzewki to!!!!

-pojawienie się podczas treningu wszelkiego rodzaju bólów mięśni, ścięgien, stawów (naciągnięcia, naderwania, zwichnięcia a za nimi złamania kości).

-mniejsza sprawność mm, nawet o 20%;

-słabe pobudzenie psych., ospałość;

-ból mm po treningu (wyczuwalne osłabienie całego organizmu).