



Przykładowy plan treningowy

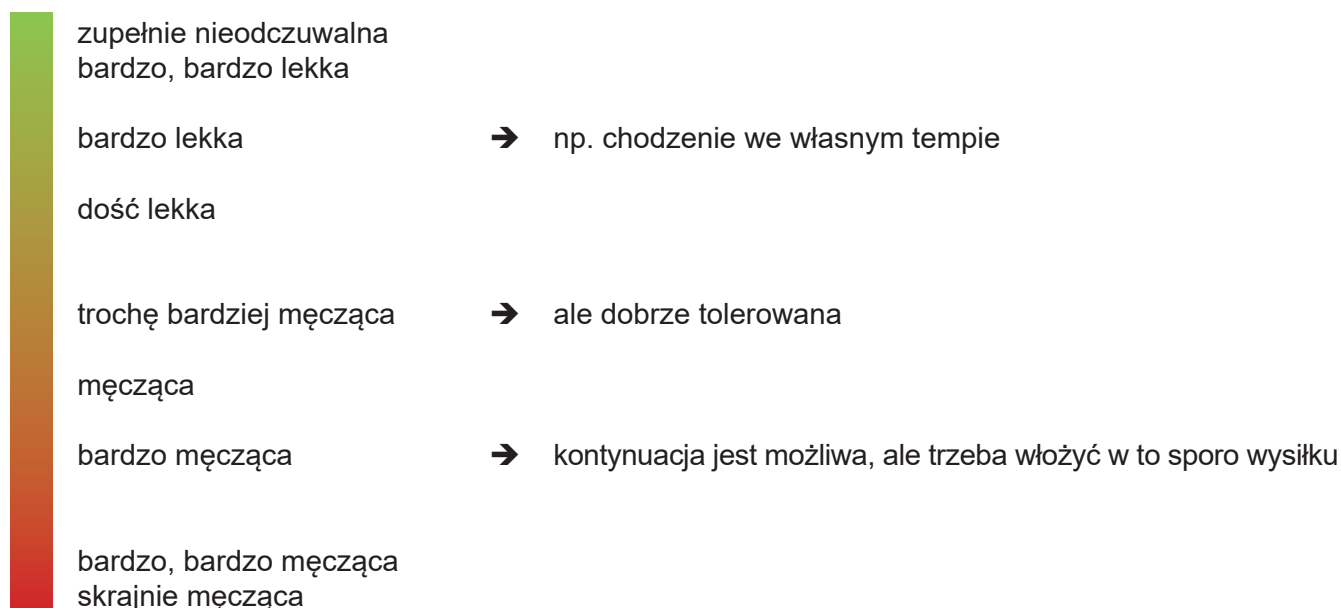
marsz dla osób bez doświadczenia sportowego

Wprowadzenie

Niniejszy plan treningowy służy jako orientacja dla osób, które nie są zbyt aktywne, nie mają doświadczenia sportowego, a chciałyby zacząć regularnie trenować. Można go dostosować do indywidualnych preferencji i okoliczności. Poszczególne treningi

zostały podane wraz z uwagami na temat ich odczuwalnej intensywności, tak aby można trenować w optymalnym dla siebie zakresie. Opierają się one na następującej skali (według Borga*):

Oto, jak odczuwasz aktywność:



Jeszcze kilka wskazówek zanim zaczniesz:

- Zanim wyruszysz w drogę, poddaj się badaniom lekarskim.
- Jeśli nie jesteś w stanie trenować danego dnia, przesunij sesję treningową o jeden dzień później lub wcześniej.
- Jeśli nie jesteś w stanie wykonywać treningu przez określony czas i przy określonym stopniu wysiłku, skróć czas trwania treningu.
- Słuchaj swojego ciała i zrób sobie przerwę, jeśli nie możesz już kontynuować treningu.
- Staraj się jak najczęściej przebywać na płaskich odcinkach dróg.
- Jeśli musisz zrobić sobie tydzień przerwy, zacznij od nowa od planu z poprzedniego tygodnia.
- Po 4. tygodniu możesz zacząć od nowa, wykonując plan treningowy z 1. tygodnia. Możesz też postępować zgodnie z planem na 1. tydzień i nieznacznie wydłużyć czas trwania treningu (np. 25 min zamiast 20 min) lub kontynuować treningi z 4. tygodnia. Dodatkowo, możesz iść na spacer w dzień wolny od treningu.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



Przykładowy plan treningowy marsz dla osób bez doświadczenia sportowego

Dzień	Aktywność	Opis	Przybliżony czas trwania
Tydzień 1			
Poniedziałek			
Wtorek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	20 min
Środa			
Czwartek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	20 min
Piątek			
Sobota	Spacerowanie	Trening jest „bardzo lekki”	60 min
Niedziela			
Tydzień 2			
Poniedziałek			
Wtorek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	20 min
	Ćwiczenia koordynacyjne	Stanie na jednej nodze (noga bardzo lekko ugięta) 3 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	12 min
Środa			
Czwartek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	25 min
Piątek			
Sobota	Spacerowanie	Trening jest „bardzo lekki”	60 min
Niedziela			
Tydzień 3			
Poniedziałek			
Wtorek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „trochę bardziej męczący”	20 min
	Ćwiczenia siłowe na brzuch i zginacze bioder	W pozycji stojącej, przyciągnij jedno kolano do przodu w kierunku brzucha 2 × 15 powtórzeń na każdą nogę	
Środa			
Czwartek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „trochę bardziej męczący”	30 min
	Ćwiczenia koordynacyjne	Stanie na jednej nodze (noga bardzo lekko ugięta) z zamkniętymi oczami, 3 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	12 min
Piątek			
Sobota	Marsz / Szybki marsz	Trening interwałowy: 5 min marszu, 15 min szybkiego („męczącego”) marszu, 5 min marszu, 15 min szybkiego („męczącego”) marszu, 5 min marszu	45 min
Niedziela			
Tydzień 4			
Poniedziałek			
Wtorek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „trochę bardziej męczący”	30 min
	Ćwiczenia koordynacyjne	Stanie na jednej nodze (noga bardzo lekko ugięta) z zamkniętymi oczami, 3 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	12 min
Środa			
Czwartek	Marsz / Szybki marsz	Trening jest „trochę bardziej męczący”	20 min
	Ćwiczenia siłowe na nogi	Wchodzenie po schodach i stawianie nogi tylko na co 2. stopień,	12 min
	Spacerowanie	2 × 5 min z krótką przerwą pomiędzy nogami Trening jest „bardzo lekki”	10 min
Piątek			
Sobota	Marsz / Szybki marsz	Trening interwałowy: 5 min marszu, 15 min szybkiego („męczącego”) marszu, 5 min marszu, 15 min szybkiego („męczącego”) marszu, 5 min marszu	45 min
Niedziela			