










Wprowadzenie

Niniejszy plan treningowy służy jako orientacja dla osób, które są na co dzień aktywne, mają już pewne doświadczenie sportowe i chciałyby (ponownie) zacząć trenować bardziej regularnie lub urozmaicić swoje treningi. Można go dostosować do indywidual-

nych 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:

	zupełnie nieodczuwalna bardzo, bardzo lekka	
	bardzo lekka	→ np. chodzenie we własnym tempie
	dość lekka	
	trochę bardziej męcząca	→ ale dobrze tolerowana
	męcząca	
	bardzo męcząca	→ kontynuacja jest możliwa, ale trzeba włożyć w to sporo wysiłku
	bardzo, bardzo męcząca skrajnie męcząca	



Jeszcze kilka wskazówek zanim zaczniesz:

- Jeśli miałeś dłuższą przerwę w uprawianiu sportu, przed rozpoczęciem ćwiczeń poddaj się badaniom lekarskim.
- Jeśli nie jesteś w stanie trenować danego dnia, przesun 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. 35 min zamiast 30 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 z doświadczeniem sportowym

Dzień	Aktywność	Opis	Przybliżony czas trwania
Tydzień 1			
Poniedziałek			
Wtorek	Bieganie	Trening jest „dość lekki”	30 min
Środa			
Czwartek	Bieganie	Trening jest „trochę bardziej męczący”	40 min
Piątek			
Sobota	Szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	90 min
Niedziela			
Tydzień 2			
Poniedziałek			
Wtorek	Bieganie Ćwiczenia siłowe na nogi i pośladki	Trening jest „trochę bardziej męczący” Naprzemiennie wypady nogami w przód, 2 × 20 powtórzeń	20 min
Środa			
Czwartek	Bieganie Ćwiczenia koordynacyjne	Trening jest „dość lekki” Stanie na jednej nodze (noga bardzo lekko ugięta) z zamkniętymi oczami, 2 × 3 min na każdą nogę (naprzemiennie)	30 min 15 min
Piątek			
Sobota	Bieganie	Trening interwałowy: 15 min („bardzo lekkiego”) biegu na rozgrzewkę 3 serie: 5 min szybkiego („męczącego”) biegu, 3 min marszu 10 min spokojnego („bardzo lekkiego”) biegu na „rozbieganie”	50 min
Niedziela			
Tydzień 3			
Poniedziałek			
Wtorek	Bieganie Ćwiczenia siłowe na nogi i pośladki	Trening jest „dość lekki” Przysiady (tak, aby osiągnąć idealny kąt prosty między udem a podudziem), 3 × 15 powtórzeń	20 min
Środa			
Czwartek	Bieganie Ćwiczenia koordynacyjne	Trening jest „trochę bardziej męczący” W pozycji stojącej, przyciągnij lewą piętę i prawą rękę za pośladki; wykonuj ćwiczenie naprzemiennie na obie strony; 3 × 20 powtórzeń	30 min
Piątek			
Sobota	Bieganie	Trening interwałowy: 15 min („bardzo lekkiego”) biegu na rozgrzewkę 3 serie: 5 min szybkiego („męczącego”) biegu, 3 min marszu 10 min spokojnego („bardzo lekkiego”) biegu na „rozbieganie”	50 min
Niedziela			



Przykładowy plan treningowy

– marsz dla osób z doświadczeniem sportowym

Tydzień 4

Poniedziałek

Wtorek	Bieganie Ćwiczenia siłowe na ramiona i górną część ciała	Trening jest „trochę bardziej męczący” Pompki na ławce w parku; wykonaj 3 × 10 powtórzeń	30 min
--------	---	---	--------

Środa

Czwartek	Bieganie Ćwiczenia koordynacyjne	Trening jest „trochę bardziej męczący” W pozycji stojącej, zbliż do siebie lewe kolano i prawy łokieć przed tułowiem; wykonuj ćwiczenie naprzemiennie na obie strony; 3 × 20 powtórzeń	50 min
----------	-------------------------------------	---	--------

Piątek

Sobota	Bieganie	Trening interwałowy: 15 min („bardzo lekkiego”) biegu na rozgrzewkę 4 serie: 4 min szybkiego („męczącego”) biegu, 3 min spokojnego („bardzo lekkiego”) biegu, 15 min („bardzo lekkiego”) biegu na „rozbieganie”	60 min
--------	----------	---	--------

Niedziela