



# Przykładowy plan treningowy








– jazda na rowerze 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:

	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:

- Zanim wyruszysz w drogę, poddaj się badaniom lekarskim.
- Wykonaj przegląd również swojego roweru. Poza aspektami związanymi z bezpieczeństwem, sprawdź również pozycję siedzącą.
- Jeśli nie jesteś w stanie trenować danego dnia, przesuń 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.
- Pedaluj bez użycia dużej siły, wykonując około 90 obrotów na minutę.
- 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, w dzień wolny od treningu możesz wybrać się na zwykłą przejażdżkę rowerową.

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



## Przykładowy plan treningowy

– jazda na rowerze dla osób bez doświadczenia sportowego

Dzień	Aktywność	Opis	Przybliżony czas trwania
Tydzień 1			
Poniedziałek			
Wtorek	Swobodna jazda na rowerze	Trening jest „bardzo lekki”	30 min
Środa			
Czwartek	Swobodna jazda na rowerze	Trening jest „bardzo lekki”	30 min
Piątek			
Sobota	Spacerowanie	Trening jest „bardzo lekki”	60 min
Niedziela			
Tydzień 2			
Poniedziałek			
Wtorek	Swobodna jazda na rowerze Ćwiczenia na rozciąganie klatki piersiowej / Wzmocnienie górnej części pleców	Trening jest „dość lekki” W pozycji stojącej, wyciągnij obie ręce poziomo w prawo i w lewo, z dłońmi skierowanymi do przodu; cofnij obie dłonie jak najdalej z wyciągniętymi rękami, przytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej; wykonaj 10 powtórzeń.	30 min
Środa			
Czwartek	Swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	30 min
Piątek			
Sobota	Spacerowanie	Trening jest „bardzo lekki”	60 min
Niedziela			
Tydzień 3			
Poniedziałek			
Wtorek	Swobodna jazda na rowerze Ćwiczenia na rozluźnienie obręczy barkowej	Trening jest „dość lekki” W pozycji stojącej, wykonaj jednoczesne krążenie rękami w przód, a następnie w tył, 30 sek. na każdy kierunek, 3 powtórzenia.	35 min 5 min
Środa			
Czwartek	Swobodna jazda na rowerze Ćwiczenia koordynacyjne	Trening jest „dość lekki” Stojąc na jednej nodze, wolną, wyprostowaną nogą wykonuj duże okręgi pod tułowiem, 2 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	35 min 10 min
Piątek			
Sobota	Szybka jazda na rowerze	Trening interwałowy: 10 min swobodnej jazdy, 3 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 5 minut swobodnej jazdy („bardzo lekkiej”), 3 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 10 min swobodnej jazdy	30 min
Niedziela			



## Przykładowy plan treningowy

– jazda na rowerze dla osób bez doświadczenia sportowego

### Tydzień 4

Poniedziałek

Wtorek	Swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	40 min
	Ćwiczenia rozciągające szyi i obręczy barkowej	W pozycji stojącej, wyciągnij jedną rękę pionowo w górę, zaś drugą rękę wyciągnij pionowo w dół; wytrzymaj 15 sekund, przesuwając górną dłoń nieco bardziej w górę, a dolną nieco bardziej w dół, następnie zmień rękę; wykonaj 3 powtórzenia.	2 min

Środa

Czwartek	Swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	40 min
	Ćwiczenia koordynacyjne	Stojąc na jednej nodze, wolną, wyprostowaną nogą wykonuj duże okręgi pod tułowiem, 2 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	10 min

Piątek

Sobota	Szybka jazda na rowerze	Trening interwałowy: 10 min swobodnej jazdy, 3 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 5 minut swobodnej jazdy („bardzo lekkiej”), 3 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 5 minut swobodnej jazdy („bardzo lekkiej”), 3 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 10 min swobodnej jazdy	40 min
--------	-------------------------	--	--------

Niedziela