



Przykładowy plan treningowy








– jazda na rowerze dla osób z doświadczeniem sportowym

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 indywi-

dualnych 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.
- Pedałuj bez użycia dużej siły, wykonując około 90 obrotów na minutę.
- 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 jeździć na rowerze w dzień wolny od treningu.

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



Przykładowy plan treningowy

– jazda na rowerze dla osób z doświadczeniem sportowym

Dzień	Aktywność	Opis	Przybliżony czas trwania
Tydzień 1			
Poniedziałek			
Wtorek	swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	30 min
Środa			
Czwartek	swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	40 min
Piątek			
Sobota	szybki marsz	Trening jest „dość lekki”	90 min
Niedziela			
Tydzień 2			
Poniedziałek			
Wtorek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	30 min
	Ćwiczenia na rozciąganie przedniej części ud	W pozycji stojącej, przyciągnij prawą piętę do pośladków; trzymaj prawą ręką za kostkę i ciągnij piętę w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie z przodu; wytrzymaj tak przez 15 sekund, następnie zmień nogę; wykonaj 5 powtórzeń.	5 min
Środa			
Czwartek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	45 min
	Ćwiczenia na rozciąganie klatki piersiowej / Wzmocnienie górnej części pleców	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 15 powtórzeń.	5 min
Piątek			
Sobota	swobodna jazda na rowerze	Trening jest „dość lekki”	60 min
Niedziela			
Tydzień 3			
Poniedziałek			
Wtorek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	40 min
	Ćwiczenia na rozciąganie tylnej części nóg / łydek	W pozycji stojącej, wyciągnij prawą nogę do przodu i dotknij podłogi piętą; lewą nogę zegnij w kolanie, aż poczujesz rozciąganie z tyłu prawej nogi, wytrzymaj tak przez 15 sekund, następnie zmień nogi; wykonaj 5 powtórzeń.	5 min
Środa			
Czwartek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	50 min
	Ćwiczenia koordynacyjne	Stojąc na jednej nodze, wolną, wyprostowaną nogą wykonuj duże okręgi pod tułowiem, 3 × 2 min na każdą nogę (naprzemiennie)	10 min
Piątek			
Sobota	szybka jazda na rowerze	Trening interwałowy: 10 min swobodnej jazdy 3 serie: 5 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 3 min swobodnej jazdy („bardzo lekkiej”), 10 min swobodnej jazdy	45 min
Niedziela			



Przykładowy plan treningowy

– jazda na rowerze dla osób z doświadczeniem sportowym

Tydzień 4

Poniedziałek

Wtorek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	45 min
	ćwiczenia na rozciąganie przedniej części ud	W pozycji stojącej, przyciągnij prawą piętę do pośladków; trzymaj prawą ręką za kostkę i ciągnij piętę w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie z przodu; wytrzymaj tak przez 15 sekund, następnie zmień nogę; wykonaj 5 powtórzeń.	5 min

Środa

Czwartek	jazda na rowerze	Trening jest „trochę bardziej męczący”	55 min
	ćwiczenia rozciągające na pachwiny i biodra	W pozycji siedzącej (np. na ławce w parku), połóż prawą stopę na lewym udzie i wypchnij prawe kolano w dół, aby zrównać je z lewym, przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie zmień nogi; wykonaj 5 powtórzeń.	5 min

Piątek

Sobota	szybka jazda na rowerze	Trening interwałowy: 10 min swobodnej jazdy 4 serie: 5 min szybkiej („męczącej”) jazdy, 3 min swobodnej jazdy („bardzo lekkiej”), 10 min swobodnej jazdy	55 min
--------	-------------------------	---	--------

Niedziela