

# INDYWIDUALNY PROGRAM TRENINGOWY



# PROTEIN

TRENING  
BIEG NA 5 KM

Dla: Biegaczy  
Autor: Julita Kotecka



## Moje pierwsze 5 km!

Oddaję w Wasze ręce plan, który krok po kroku przygotowuje Was do pierwszego startu na dystansie 5 km. Przed Wami mnóstwo ekscytujących wyzwań, satysfakcji z przełamywania kolejnych barier, a niekiedy pewnie i walki ze słabościami czy brakiem motywacji. Ale bez obaw! Jeśli będziecie wykonywali plan sumiennie, postęp zauważycie niezwykle szybko, a wtedy człowiek odkrywa w sobie niesamowite pokłady energii. Dosłownie z dnia na dzień będziecie czuli się coraz lepiej, coraz pewniej, będziecie sprawniejsi i silniejsi. Zobaczycie, że myśli o rezygnacji z treningu nawet nie przyjdą Wam do głowy- będziecie chcieli więcej i więcej. To uzależniające ;)

Jeśli jesteście początkującymi biegaczami i nie znacie jeszcze tego uczucia, dajcie sobie czas.

Nie rezygnujcie! Systematyczność sprawi, że na pewno to poczujecie! Na początku jednak mam do Was prośbę. Zanim zaczniecie realizować poniższy plan, przygotujcie swój organizm do wysiłku fizycznego. Mam na myśli np. spacer, kilka wizyt na basenie, wycieczki na rowerze, poranna gimnastyka itp. Odrobina ruchu na co dzień sprawi, że ciało będzie lepiej przygotowane do przyjmowania obciążeń. Ponadto proszę, abyście znaleźli chwilę na dodatkowe treningi sprawności, które dla Was przygotowałam. To wszystko uchroni Was przed kontuzjami i pozwoli cieszyć się z biegania przez długie lata. Musicie zrozumieć, że biega całe ciało- nie tylko nogi.

Już się cieszę na myśl o Waszych pierwszych sukcesach, uczuciach maksymalnego spełnienia i dumy z siebie! Droga, którą będziecie podążali nie jest jednak uślana jedynie różami, bo na pewno pojawią się gorsze chwile. Zatrzymajcie się wtedy na chwilę i pomyślcie po co to robicie? Dla siebie, dla zdrowia, dla swoich bliskich! Tylko pomyślcie jaką jesteście motywacją i przykładem dla innych!

Coś pięknego! A w chwilach zwątpienia? Mam na nie dobry sposób. Zapamiętajcie uczucie po udanym treningu- gdzie są Twoje myśli, jak zachowuje się ciało, jaki masz nastrój, jaki jesteś dla innych, jakie jest w tamtym momencie Twoje podejście do ludzi i do życia. Zakodujcie to uczucie tak mocno, aby było wciąż żywe, nawet w trudniejszych chwilach.

Na sam koniec ważna kwestia. Nawet jeśli od razu rozkochacie się w bieganiu równie mocno jak ja, nie powinniście biegać więcej niż przewiduje plan treningowy. Metoda małych kroczków jeszcze nigdy nie zawiodła. Jeśli nie dacie sobie odpowiednio dużo czasu na regenerację, trening nie będzie efektywny, a poprawa formy będzie znacznie wolniejszym procesem.

Przed każdym treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w dynamicznej formie (pokazowe filmiki na [www.fitbodies.pl](http://www.fitbodies.pl)). Częstym błędem początkujących biegaczy jest zaczynanie treningu zbyt szybkim tempem. Uczulam Was na to- zaczynajcie wolno, będzie to także forma Waszej rozgrzewki.

Po każdym treningu wykonajcie serię ćwiczeń rozciągających oraz kiedy tylko znajdziecie na to czas- sesję mobility (objaśnienia na [www.fitbodies.pl](http://www.fitbodies.pl)). Przyspieszy to Waszą regenerację, zwiększy komfort treningu, ustrzeże przed kontuzjami, zwiększy zakresy ruchów w stawach.

### **Cel? Przebiec 5km najszybciej jak to możliwe!**

Nie rób przerw dłuższych niż 2 dni między treningami.

Przygotuj stoper.

Każdy trening zakończ sesją rozciągającą, która powinna trwać 5-15minut.

### **8 tygodni przygotowań, czas start !**



**PROTEIN**

I miesiąc			
1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
<b>Poniedziałek/ Wtorek</b>	<b>Poniedziałek/ Wtorek</b>	<b>Poniedziałek/ Wtorek</b>	<b>Poniedziałek/ Wtorek</b>
12x1' 65%/ przerwa 2' marsz (12 min biegu)	10x2' <75%/ przerwa 2' marsz (20 min biegu)	1. 6' <75% 2. 6x1' 80%/ przerwa 2' marsz 3. 6'<75% (18 min biegu)	1. 8' <75% 2. 3x1' 85%-90%/przerwa 2' 3x1' 85%-90%/przerwa 1' 3x1' 85%-90%/przerwa 30" 3. 6'<65% (23 min biegu)
<b>Środa/Czwartek</b>	<b>Środa/Czwartek</b>	<b>Środa/Czwartek</b>	<b>Środa/Czwartek</b>
10x2' 65%/ przerwa 2' marsz (20 min biegu)	10x3' <75%/ przerwa 2' marsz (30 min biegu)	1. 6 min <75% 2. 6x2 min 80%/ przerwa 2' marsz 3. 6 min <75% (24 min biegu)	1. 4x10' <75% /przerwa 3' (40min biegu) 2. a). 4 serie- 8x mostek na jednej nodze (prawa) 8x mostek na jednej nodze (lewa) 15"plank boczny (prawa); 15" plank boczny (lewa); 14x zakroki naprzemiennie/(przerwa 1-2') b). 4 serie- 5x przejście z planki na przedramionach do planki na prostych rękach, 20x russian twist, 20x wykroki chodzone z przejściem do skłonu/(przerwa 1-2')
<b>Piątek/Sobota/Niedziela</b>	<b>Piątek/Sobota/Niedziela</b>	<b>Piątek/Sobota/Niedziela</b>	<b>Piątek/Sobota/Niedziela</b>
1. 4x5' 65% /przerwa 4' marsz (20min biegu) 2. 4x60m R. 3. Trening siły i sprawności a). 3 serie- 10x przysiad, 6x pompka, 5x martwy ciąg na jednej nodze (prawa), 5x martwy ciąg na jednej nodze (lewa), 30 sek plan na przedramionach/ (przerwa 1-2 min) b). 3 serie- 10x wykroki boczne (10 prawa/10 lewa), 30 sek plank na prostych rękach/(brak przerwy)	1. 5x6' <75% /przerwa 3' marsz (30min biegu) 2. 5x80m R. 3. Trening siły i sprawności a). 3 serie- 8x mostek na jednej nodze (prawa), 8x mostek na jednej nodze (lewa), 15"plank boczny (prawa), 15" plank boczny (lewa), 14x zakroki naprzemiennie/ (przerwa 1-2') b). 3 serie- 5x przejście z planki na przedramionach do planki na orostych rękach, 20x russian twist, 20x wykroki chodzone z przejściem do skłonu /(przerwa 1-2')	1. 3x10' <75% /przerwa 3' marsz (30min biegu) 2. 6x100m R. 3. Trening siły i sprawności a). 4 serie- 12x przysiad, 8x pompka, 5x martwy ciąg na jednej nodze (prawa), 5x martwy ciąg na jednej nodze (lewa), 30 sek plan na przedramionach (przerwa 1-2 min), b). 4 serie- 10x wykroki boczne (10 prawa/10 lewa), 30 sek plank na prostych rękach (brak przerwy)	1. 2x15" <75% /przerwa 5' marsz (30min biegu) 2. 4x500m 85%/ przerwa 200m marsz 3. 5 min 65%
<b>Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie</b>	<b>Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie</b>	<b>Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie</b>	<b>Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie</b>



**PROTEIN**

II miesiąc			
5 tydzień	6 tydzień	7 tydzień	8 tydzień
Poniedziałek/ Wtorek	Poniedziałek/ Wtorek	Poniedziałek/ Wtorek	Poniedziałek/ Wtorek
<p>1. 20' 75%</p> <p>2. 5x60m podbieg/ powrót w marszu</p> <p>3. 5x60m R/przerwa marsz</p> <p>4. 10' 75%</p>	<p>1. 20' &lt;75% /przerwa 4'</p> <p>2. 20' 80-85% marsz</p> <p>3. 5min 65%</p>	<p>1. Bieg ciągły z narastającą prędkością</p> <p>15' 75% /</p> <p>8' 85%</p> <p>4' 90%</p>	<p>1.15' 75%</p> <p>2. 2x5' &gt;90%(prędkość startowa)/ przerwa 2 min 65%+1 min na maksa</p> <p>3. 10' 75%</p>
Środa/Czwartek	Środa/Czwartek	Środa/Czwartek	Środa/Czwartek
<p>1. 3x10' &lt;75% /przerwa 2'</p> <p>2. 1x10' 80-85%</p> <p>(łącznie 40min biegu)</p>	<p>1. 10' 75 %</p> <p>2. 4x1 km 85-90%/przerwa 3 min</p> <p>3. 10' 65%</p>	<p>1. 10' 75 %</p> <p>2. 2x2 km 85-90%/przerwa 4 min</p> <p>3. 1 km w tempie startowym &gt;90%</p> <p>4. 10' 65%</p>	<p>1. 10' 75%</p> <p>2. 9x20" &gt;90%/ (skracane przerwy- kolejno: 2' / 1'45" / 1'30" / 1'15" / 1' / 45" / 30" / 15"</p> <p>3. 8' 65%</p>
Piątek/Sobota/Niedziela	Piątek/Sobota/Niedziela	Piątek/Sobota/Niedziela	Piątek/Sobota/Niedziela
<p>1. 2x20' &lt;75% /przerwa 2' marsz</p> <p>2. 10x100m R /przerwa 100m 65% (powrót w truchcie)</p> <p>3. trening siły i sprawności</p> <p>a). 5 serii- 16x przysiad, 10x pompka, 5x martwy ciąg na jednej nodze (prawa), 5x martwy ciąg na jednej nodze (lewa), 30 sek. plank na przedramionach (przerwa 1-2 min)</p> <p>b). 5 serii- 10x wykroki boczne (10 prawa/10 lewa), 30 sek plank na prostych rękach (brak przerwy)</p> <p>4. 5 min 65%</p>	<p>1. 40' 75%</p> <p>2.</p> <p>a). 5 serii- 8x mostek na jednej nodze (prawa), 8x mostek na jednej nodze (lewa), 15"plank boczny (prawa), 15" plank boczny (lewa), 14xzakroki naprzemiennie/(przerwa 1-2')</p> <p>b). 5 serii- 5x przejście z planka na przedramionach do planka na prostych rękach, 20x russian twist, 20x wykroki chodzone z przejściem do sklonu/ (przerwa 1-2')</p> <p>3. 5' 65%</p>	<p>50' 75%</p> <p>tabata- 8x20sek plank/10' + 20-30 min rozciągania</p>	<p>Piątek- rozruch- 10' 75%</p> <p>4x100m R/przerwa 100m 65%</p> <p>Sobota- wolne</p> <p><b>Niedziela- START</b></p>
Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie	Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie	Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie	Uwagi/ Kilometry/Samopoczucie



**PROTEIN**

Plan został tak przygotowany, aby każdy z was mógł z niego skorzystać. Punktem odniesienia będzie tętno maksymalne (HR max), czyli Wasze 100%!!! Jednak jeżeli nie posiadacie zegarka

ze sportsterem, podzucam proste objaśnienie poziomów intensywności na treningu:

**<65%** bardzo spokojny trucht, podczas którego jesteście w stanie rozmawiać.

**<75%** spokojny bieg, oddech jest cięższy, jednak wciąż jesteście w stanie rozmawiać.

**75 - 80%** tempo przy którym rozmowa przestaje być przyjemna, dość żywy bieg.

**80 - 90%** podczas biegu na takiej intensywności, możliwa jest wyłącznie wymiana słów, a nie zdań. Mocny bieg.

**>90%** prędkości startowe(w zależności do jakiego dystansu przygotowuje się dana osoba; jednak przy krótkich dystansach jest to tempo właśnie powyżej 90% - submaksymalny wysiłek.

**R** - rytm, inaczej przebieżka, czyli krótki odcinek (60- 120m), w szybkim, rytmicznym tempie, ze zwróceniem uwagi na technikę (to nie jest sprint).



**PROTEIN**