

Znany amerykański trener biegowy, Jack Daniels, uważa, że należy dać organizmowi około sześciu tygodni na strawienie i przystosowanie się do nowego obciążenia treningowego. Należy jednak podkreślić, że nie ma na to dowodów naukowych. Chodzi jednak o to, że zbyt szybka progresja może prowadzić do kontuzji, ponieważ ścięgna i stawy wolno przystosowują się do nowego zwiększonego obciążenia. Jeśli nagle poczujesz, że trening biegowy nie poprawił Cię, powinieneś zadać sobie pytanie; „Czy ostatnio zwiększyłem swoje całkowite obciążenie treningowe?” Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to nie jest takie dziwne, że nie stajesz się lepsz...

## Uzyskaj ogólną strukturę swojego postępu

*Bardzo dobre podejście do strukturyzowania treningu tygodniowego, miesięcznego (lub okresowego, jeśli trenujesz z periodyzacją) oraz całego bloku procesu szkoleniowego. Pierwsze dwa bloki pomagają uporządkować postępy w codziennych treningach. Ten ostatni blok pomoże Ci porównać ze sobą procesy treningowe. Twoja progresja przebiega więc z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc (lub z okresu na okres) i od kursu do kursu.*



Pozwólcie, że podam wam trzy przykłady ilustrujące mój punkt widzenia:

UWAGA! Nie tak to polecam - poniższe przykłady są tylko przykładami. Moje konkretne rady znajdziesz w dalszej części artykułu...

## Napisz dziennik treningowy - i śledź swoje treningi

Możesz śledzić swoje postępy, prowadząc dziennik ćwiczeń. I nie, to nie musi być wyszukane. Twój dziennik treningowy powinien zawierać tylko najważniejsze elementy treningu. Można to również zrobić w dokumencie Excel lub dokumencie Word. Jednak absolutnie najłatwiej jest, jeśli masz zegarek do biegania lub aplikację treningową na smartfonie. Biegacze, którzy mają na przykład zegarki Garmin, mają Garmin Connect jako dziennik treningowy.

**Jeśli masz manualny dziennik treningowy, powinieneś uwzględnić te pięć elementów treningowych:**

- Nazwa treningu
- Ilość przejechanych kilometrów
- Wymagany czas
- Tempo treningu
- Wszelkie uwagi dotyczące np. pogody i ewentualnych uszkodzeń.

Teraz prawdopodobnie zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego nie mogę po prostu zapisać programów biegania, które śledzę i użyć ich, aby zobaczyć, jak przebiegł mój trening?” Możesz i powinieneś zrobić to samo. Faktem jest jednak, że dosyć rzadko stosuje się program treningowy w 100%. Może to być spowodowane chorobą, urazami, wakacjami, imprezami itp. Dlatego zawsze zapisuj w swoim dzienniku

treningowym – zajmuje to tylko pięć minut po każdym treningu, jeśli robisz to ręcznie, lub zero minut, jeśli masz zegarek do biegania lub aplikację na smartfonie.

Stwórzmy fikcyjną osobę dla przykładu. Nazywamy go „Jan”. Zakładamy, że John chciałby trenować do maratonu. John jest już całkiem niezłym ćwiczącym i zaczyna od 40 km tygodniowo, a ostatecznym celem jest bieganie 60 km tygodniowo, po 16 tygodniach. Johan musi więc zwiększyć ilość swoich treningów o 20 km tygodniowo przez 16 tygodni – co odpowiada 1,25 km tygodniowo lub 5 km miesięcznie. Teraz możemy zaplanować te tygodnie i miesiące, aby w 16 tygodniu osiągnąć 60 km.

Te cztery miesiące będą wyglądać tak:

- Pierwszy miesiąc: od 40 do 45km
- Drugi miesiąc: od 45 do 50km
- Trzeci miesiąc: od 50 do 55km
- Czwarty miesiąc: od 55 do 60km



**Strategia polega na zwiększaniu o taką samą liczbę kilometrów przez cały okres, aby uzyskać stały wzrost obciążenia ciała, co minimalizuje ryzyko kontuzji.** Teraz, gdy mamy już miesięczny postęp, dzielimy miesiące na tygodnie. Ponownie wykorzystujemy ten sam przykład z góry i obliczamy, że musimy zwiększać obciążenie o 1,25 km tygodniowo. Nie chcemy jednak zwiększać obciążenia na każdy tydzień. Chcemy spokojnego tygodnia pod koniec każdego miesiąca, aby organizm był gotowy na zwiększone obciążenie treningowe w przyszłym miesiącu.