

9 SPRAWDZONYCH SESJI NA BIEŻNIĘ MECHANICZNĄ W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM

Podstawowe zasady:

1) Zmiany wprowadzaj stopniowo

Jeśli bieganie na bieżni mechanicznej to dla Ciebie nowość daj sobie przynajmniej kilka sesji na „rozpoznanie walką”. Nie zaczynaj od razu od wymagających akcentów, wcześniej poeksperymentuj z różnymi prędkościami, różnych nachyleniem i różnym obuwem, rozgrzyż kwestie picia czy termoregulacji.

2) Obciążenia zwiększaj stopniowo

Do każdej nawierzchni trzeba się przyzwyczaić, a trening na bieżni mechanicznej nieznacznie zmienia również mechanikę ruchu. Kilometrów zwiększaj stopniowo - z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, a mocne zadania poprzedź sesjami o umiarkowanym charakterze. Na treningach interwałowych prędkości podkręcaj stopniowo, a długość i ilość powtórzeń zwiększaj krok po kroku. Jeśli bierzesz na warsztat którykolwiek z opisywanych dalej formatów treningowych rozpocznij od sesji „a”, w kolejnym mikrocyklu przejdź do sesji „b”, sesję „c” zaatakuj po zaliczeniu wcześniejszych poziomów.

3) Nie zapominaj o rozgrzewce i schłodzeniu

Niezależnie od charakteru treningu rozpocznij od kilku minut spokojnego biegu i w podobny sposób zakończ sesję. Zadbaj o niską intensywność pierwszych i ostatnich kilometrów - w ten sposób nie zbudujesz dodatkowego zmęczenia, a w skali całego sezonu dołożysz solidną dawkę dodatkowych kilometrów.

Format nr 1 - mała zabawa biegowa

Świetna okazja żeby pobiegać szybko i ładnie technicznie. Zanim przystąpisz do przedstawionych dalej treningów powinieneś już mieć za sobą kilka sesji uwzględniających mniej lub bardziej ustrukturyzowane przyspieszenia czy przebieżki. Nie zasuwasz 30” sprintem! Pilnuj wysokiej kadencji oraz poprawnej techniki, staraj się znaleźć swój rytm i trochę luzu. Nigdy nie dawaj z siebie wszystko - gdybym nagle wyskoczył zza rogu i kazał Ci wykonać kilka dodatkowych powtórzeń to powinieneś dać radę. Zadbaj, żeby wszystkie powtórzenia były wykonane ze zbliżoną prędkością lub nieznacznie przyspiesz w drugiej połowie treningu.

W moich planach treningowych małe zabawy biegowe o charakterze szybkościowym przypadają na okres przygotowania ogólnego i traktuję je jako pierwsze „akcenty” biegowe oraz niezbędne przygotowanie motoryczne. W założeniu mają Cię przygotować do porządnej roboty w dalszej części sezonu, choć w ciągu pierwszych dwóch sezonów biegowym nie trzeba w ogóle sięgać po dużo mocniejsze środki treningowe żeby się skutecznie rozwijać i jednocześnie nie zamykać sobie drogi do dalszych postępów w przyszłości. Jeśli szykujesz formę na lato włącz małe zabawy biegowe do swoich przygotowań już na przełomie grudnia i stycznia.

Sesja 1a: 15' spokojnego biegu, dynamiczna gimnastyka
12x30'' zwawo p. 2' swobodnie
15' spokojnego biegu

Sesja 1c: 15' spokojnego biegu, dynamiczna gimnastyka
20x30'' zwawo p. 1' swobodnie
15' spokojnego biegu

Sesja 1b: 15' spokojnego biegu, dynamiczna gimnastyka
15x30'' zwawo p. 90'' swobodnie
15' spokojnego biegu

Format nr 2 - duża zabawa biegowa

Trening o charakterze okołoprogowym, który dla zawodników szykujących się do długiego dystansu stanowi kontynuację zabaw na krótszych odcinkach, o bardziej szybkościowym charakterze. Intensywne odcinki nie wyrzucają zbyt daleko poza strefę komfortu, a długie przerwy pozwalają na szukanie rozluźnienia i kontrolę techniki. Kluczowy jest dobór tempa - niech to będzie aktualne tempo startowe na dyszkę, a nie życiówka z okresu szczytowej formy. Dodatkowe nachylenie przy parzystych powtórzeniach dotyczy tylko szybszych fragmentów i ma na celu kształtowanie wytrzymałości siłowej oraz nawyku wysokiej kadencji przy prędkościach okołostartowych. Zanim włączysz długie podbiegi na bieżni mechanicznej wykonaj przynajmniej 6 sesji krótkich i dynamicznych odcinków pod górę w terenie (przykładowo zacznij od 6x60m z przerwą w spacerze w dół i skończ na 12x100m z przerwą w truchcie w dół).

Przedstawione sesje sprawdzą się dobrze jako urozniczenie zimowego biegania oraz wprowadzenie do bardziej wymagających treningów w okresie wiosennym. Zadbaj, żeby wszystkie powtórzenia były wykonane ze zbliżoną prędkością lub nieznacznie przyspiesz w drugiej połowie treningu.

Sesja 2a: 15' swobodnego biegu w tym **3x30''** w tempie startowym na **5km p. 2-3'** swobodnie, dynamiczna gimnastyka
10x90'' w tempie startowym na **10km p. 90''** swobodnego biegu
parzyste odcinki przy nachyleniu **3%**
10' spokojnego biegu

Sesja 2b: 15' swobodnego biegu w tym **3x30''** w tempie startowym na **5km p. 2-3'** swobodnie, dynamiczna gimnastyka
8x2' w tempie startowym na **10km p. 2'** swobodnego biegu
parzyste odcinki przy nachyleniu **3%**
10' spokojnego biegu

Sesja 2c: 15' swobodnego biegu w tym **3x30''** w tempie startowym na **5km p. 2-3'** swobodnie, dynamiczna gimnastyka
10x2' w tempie startowym na **10km p. 2'** swobodnego biegu
parzyste odcinki przy nachyleniu **3%**
10' spokojnego biegu

Format nr 3 - bieg z narastającą prędkością

Biegi z narastającą prędkością stosuje u większości zawodników w większości okresów treningowych. Czasem jest to nieznaczne podkręcenie tempa na rozbieganiu, a czasem bardzo świadome wymuszenie trzymania prędkości okołostartowej na zmęczonych nogach. Przedstawione niżej sesje są bardzo uniwersalne i świetnie sprawdzą się w przygotowaniach do praktycznie każdego dystansu u zawodników na każdym poziomie zaawansowania. Kształtują wytrzymałość tlenową, uczą wycucia tempa oraz dostosowywania prędkości do aktualnych możliwości organizmu. Jeśli w mikrocyklu stosujesz dwa akcenty biegowe w tygodniu to jeden z nich może być opisywanym biegiem z narastającą prędkością stosowanym zamiennie z dużą zabawą biegową o charakterze okołoprogowym. Druga wymagająca sesja to mała zabawa biegowa o charakterze szybkościowym lub podbiegi i już masz zabójczo skuteczny plan na okres zimowy!

Sesja 3a 30' swobodnego biegu + 20' o 20''/km szybciej

dynamiczna gimnastyka

przebieżki 6x30'' p. 2-3' biernie

Sesja 3b 30' swobodnego biegu + 20' o 30''/km szybciej

dynamiczna gimnastyka

przebieżki 6x30'' p. 2-3' biernie

Sesja 3c 20' spokojnie

20' o 20''/km szybciej

20' o kolejne 20'' km szybciej

Powodzenia na treningach i zawodach!

Tomek Kowalski