



Plan treningowy Gorce Ultra-Trail 102 km

15 tygodni, 4 dni treningowe/tyg.

Plan skierowany jest do bardziej doświadczonych biegaczy górskich, nie bojących się naprawdę poważnych wyzwań. Zawiera 15 tygodni treningowych i cztery treningi w tygodniu, a więc jeśli zaczniesz od początku maja, końcówka wypadnie idealnie na weekend Gorce Ultra-Trail.

Kładziemy w nim przede wszystkim nacisk na zwiększenie wytrzymałości siłowej, poprzez trening siły naturalnej – podbiegi. Dzięki nim zwiększa się naturalna siła biegowa i wytrzymałość, co ma kluczowe znaczenie w wyścigu obfitującym w nawierzchnie różnego typu, od płaskich odcinków po górskie szczyty. Przyda się także na zbiegach

Intensywność podana jest w oparciu o HR max czyli tętno maksymalne. Można je wyznaczyć podczas specjalistycznego badania w przychodni sportowej lub zrobić to samodzielnie w trakcie treningu, oczywiście z czujnikiem zainstalowanym na piersiach (odradzamy pomiar z nadgarstka). Próba nie może być zbyt krótka. Po rozgrzewce zaczynamy biec umiarkowanym tempem i co 2-3 min zwiększamy



tempo o 20-30 s/km. Celem jest oczywiście wytrzymanie jak najdłużej, a do maksimum możliwie czyli najwyższego tętna.

Innym sposobem jest udział w zawodach na 5 km. Najwyższą wartość tętna zanotowana podczas wyścigu będzie odpowiadała HR max przypadającemu na dany okres przygotowania.

Tętno maksymalne jest zmienne, zależne od stopnia wytrenowania, wagi, wieku, ale przede wszystkim od ukierunkowanego na dany cel treningu. Dlatego w drugiej części realizacji naszego planu treningowego warto wykonać próby ponownie, sprawdzić jak się zmieniło i odpowiednio zweryfikować tempo. Wiadomości o tętnie maksymalnym, sposobach jego pomiaru i znaczeniu w treningu pod tym [linkiem](#).

Nie zapominajcie, aby po każdym treningach poświęcić 5-15 minut na stretching, dwa razy w tygodniu wykonać dowolną stabilizację lub sprawność ogólną. Na drugi dzień po mocnym akcencie przerolować nogi, nie zapominać o poślankach i paleniu biodrowo-piszczelowym. Warto raz na 3-4 tygodnie udać się do „fizjo” na przegląd podzespołów.

Wyjaśnienia skrótowych określeń pod tabelką.

Wyczymy dużo o wytrzymałości w realizacji planu i do zobaczenia w sierpniu w Gorcach.

Tydzień	Wtorek	Czwartek	Sobota	Niedziela
1	15km na 70-75% hr max	8km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2km na 60-70% hr max	22km na 70-75% hr max	26km na 70-75% hr max



2	15km na 70-75% hr max	15km na 70-75% hr max	6km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80-85% hr max + 2km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80-85% hr max + E 2km	25-30km na 65-75% hr max
3	20km na 75-80% hr max	25km na 70-75% hr max	12km na 70-75% hr max	30km marszobieg z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie
4	12km na 70-75% hr max	12km na 70-75% hr max	6km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80-85% hr max + 2km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200m/200m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2km na 60-70% hr max	30km marszobieg z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie
5	12km na 70-75% hr max	15km na 70-75% hr max	15km na 70-75% hr max	15km na 70-75% hr max



6	6km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x300m/300m na 80-85% hr max + 2km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x300m/300m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2km na 60-70% hr max	15km na 70-75% hr max	25-30km na 70-75% hr max	30-40km marszobieq z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie
7	12km na 70-75% hr max	15km na 70-75% hr max	5km na 70-75% hr max + 20-25km na 82-85% hr max	3km na 70-75% hr max + fartlek w przełajiu 11'/10'/9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 80-83% hr max na przerwie mi dzy odcinkami 3' truchtu + 3km w celu schłodzenia na 65-70% hr max
8	12km na 70-75% hr max	6km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 20x300m/300m na 80-85% hr max + 4km jako rozbieganie	15km na 70-75% hr max	30-40km marszobieq z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie



9	10km na 75-80% hr max	25km na 70-75% hr max	3km na 70-75% hr max + fartlek w przełaju 11'/10'/9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 80-83% hr max na przerwie między odcinkami 3' truchtu + 3km w celu schłodzenia na 65-70% hr max	30km na 65-75% hr max
10	15km na 70-75% hr max	4km na 75% hr max + stretching 5' + podbiegi 8x400m/400m na 80-85% hr max + 3km na 70-75% hr max + podbiegi 8x400m/400m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2km na 60-70% hr max	15km na 70-75% hr max	30-40km marszobiegiem z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie
11	15km na 65-70% hr max	12km na 70-75% hr max	3km na 70-75% hr max + fartlek w przełaju 11'/10'/9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 80-83% hr max na przerwie między odcinkami 3' truchtu	20km na 65-75% hr max
12	15km na 70-75% hr max	20km na 65-70% hr max	25km na 65-70% hr max	30-40km marszobiegiem z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie



13	10km na 75-80% hr max	4km na 75% hr max + stretching 5' + podbiegi 8x400m/400m na 80-85% hr max + 3km na 70-75% hr max + podbiegi 8x400m/400m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2km na 60-70% hr max	20km na 65-75% hr max	3km na 70-75% hr max + fartlek w przełajach 11'/10'/9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 80-83% hr max na przerwie między odcinkami 3' truchtu + 3km w celu schłodzenia na 65-70% hr max
14	12km na 70-75% hr max	15km na 80% hr max	30-35km marszobieg z plecakiem i kijkami, najlepiej w mo liwie jak najtrudniejszym terenie	15km na 65-70% hr max
15	14km na 70-75% hr max	12km na 65-75% hr max	Rozruch 5-8km	Start Gorce Ultra-Trail 102 km

Obja nienia:

12 km na 70-75% hr max – bieg ci ęły, podczas którego utrzymujesz intensywno ść w przedziale 70-75% t ętna maksymalnego.

8 km na 70-75% hr max + stretching 5' + podbiegi 10x200 m/200 m na 80-85% hr max + na koniec rozbieganie 2 km na 60-70% hr max – na wst ępie wykonujesz 8 km w intensywno ści 70-75% t ętna maksymalnego po czym zatrzymujesz si ę i wykonujesz pięciominutowy stretching, po nim przechodzisz do podbiegów 10 razy 200 m na przerwie 200 m w truchcie (czyli zbieg na początek



podbiegu). Intensywność na podbiegu powinna oscylować w okolicy 80-85% tętna maksymalnego, po zakończeniu sesji podbiegów wykonaj 2km rozbiegania w przedziale intensywności 60-70% tętna maksymalnego.

3 km na 70-75% hr max + fartlek w przełaju 11'/10'/9'/8'/7'/6'/5'/4'/3'/2'/1' na 80-83% hr max na przerwie między odcinkami 3' truchtu + 3 km w celu schłodzenia na 65-70% hr max – 3 km na wstęp, na rozgrzanie się, po czym bez zatrzymywania się robisz fartlek, czyli 11 minut w przedziale tętna 80-83% hr max, po czym wykonujesz 3 minuty przerwy w truchcie i ponownie przechodzisz do mocniejszego odcinka, ale tym razem trwa on 10 minut, po nim wykonujesz 3 minutowy trucht i jedziesz z kolejnym szybkim odcinkiem, teraz 9 minut itd. Na zadanym fartleku, aby wykonać go poprawnie, musisz utrzymywać stałe tempo szybkich odcinków, niezależnie czy będzie to 11 minut czy ostatni szybki odcinek – 1 minuta, musisz utrzymać dany intensywność wysiłku, pamiętaj, że w terenie tempo biegu może być różne, dlatego skupiaj się na trzymaniu przedziałów tętna maksymalnego, w celu schłodzenia, wykonujesz 3km rozbiegania na intensywności 60-70% tętna maksymalnego.

30-40 km marszobieg z plecakiem i kijkami, najlepiej w moim liwie jak najtrudniejszym terenie – nic innego jak marszobieg z pełnym „packiem”, kijki w dłoń, plecak z wodą na grzbiet i lecisz w górę szczyt. Im trudniejszy teren tym lepiej.

Opracowanie: *Paweł Grzonka – Bieganie nadaje życiu rytm* – Trener Kadry Narodowej bloku wytrzymałości PZLA i autor fachowych tekstów na portalu *Trening biegacza*

