

Cykl: przygotowanie	Tydzień 1	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota lub niedziela	suma/tydz.	
	ilość/tydz.	30'	3	60'	7		10	20	
	przed pracą	wolne	wolne	trening funkcjonalny	wolne	wolne	10 km Z1, wycieczka biegowa		
	praca	praca							7 km Z1, spokojny bieg
	po pracy	diagnostyka narządu ruchu	bieżnia lub rower 20 min. + siłownia biegacza LB	wolne	wolne				
	Tydzień 2	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	suma/tydz.	
	ilość/tydz.	60'	3	60'	8	30'	12	23	
	przed pracą	wolne	wolne	trening funkcjonalny	wolne	wolne	12 km Z1, wycieczka biegowa		
	praca	praca							8 km Z1, spokojny bieg
	po pracy	R&S	bieżnia lub rower 20 min. + siłownia biegacza LB	wolne	wolne				
<p>Diagnostyka narządu ruchu - konsultacja z lekarzem lub terapeutą, ocena narządu ruchu, testy. Warto rozpocząć od sprawdzenia aktualnych możliwości naszego organizmu. Badania medyczne przed zawodami stają się standardem w Europie, a w Polsce również przygotowuje się zmianę przepisów. Warto również skorzystać z oceny narządu ruchu oraz sprawdzenia parametrów wydolności, więcej o diagnostyce na naszej stronie. Zapraszamy</p> <p>R&amp;S rolling i stretching - aktywna regeneracja, utrzymanie ruchomości stawów i właściwego napięcia mięśniowego. Wprowadzenie tego typu zajęć na stałe do planu treningowego, poprawia regenerację mięśniową jak również zabezpiecza przed urazami. Trening ten nie wymaga specjalistycznego sprzętu, wystarczy wałek do rolowania i trochę przestrzeni. Warto jednak skonsultować ćwiczenia ze specjalistą.</p> <p>TF trening funkcjonalny biegacza - poprawa wzorców ruchowych, profilaktyka urazów, przygotowanie narządu ruchu do ciężkich treningów biegowych. Trening funkcjonalny to trening przygotowany indywidualnie do potrzeb trenującego. Z uwzględnieniem możliwości narządu ruchu zawodnika, jego słabych i mocnych stron, a także z uwzględnieniem dyscypliny do jakiej się przygotowuje. TF to nowoczesne rozwiązania wykorzystywane zwłaszcza w sporcie profesjonalnym.</p> <p>Siłownia biegacza LB (lower body) - trening wzmacniający mięśnie obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Bardzo ważny element treningu przy "wchodzeniu" w sezon. Chyba nikomu nie trzeba udowadniać jak ważna jest siła mięśni kończyn dolnych i miednicy dla biegacza.</p>									

Cykl: baza	Tydzień 3	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota lub niedziela	suma/tydz.	
	ilość/tydz.	30'	5	60'	8		10	23	
	przed pracą	wolne	wolne	trening funkcjonalny	wolne	wolne	12 km Z1, spokojny bieg		
	praca	praca							
	po pracy	R&S	5 km Z1, spokojny bieg + siłownia biegacza UB	wolne	8 km Z1, spokojny bieg + stretching + 5x100m przyspieszenia	wolne			
	Tydzień 4	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	suma/tydz.	
	ilość/tydz.	60'	6	60'	8	30'	12	26	
	przed pracą	wolne	wolne	trening funkcjonalny	wolne	wolne	12 km Z1 bieg spokojny		
	praca	praca							
	po pracy	R&S	5 km Z1, spokojny bieg + rozgrzewka + siłownia biegacza LB	wolne	8 km Z2, kros pasywny	regeneracja			
Rozgrzewka w czasie treningu (przykład: tydzień 4, czwartek) - jest to "dogrzenie" narządu ruchu po wstępnej mało intensywnej części. Tak rozgrzewka z reguły opiera się na stretchingu dynamicznym, i wprowadzeniu organizmu do większych obciążeń.									
Siłownia biegacza UB (upper body) - trening wzmacniający mięśnie obręczy barkowej i ramion. Dzięki mocnej górnej części ciała możemy zachować właściwą sylwetkę podczas długich biegów.									
Przyspieszenia - czwartek tydzień 3, po prostu przyspiesz i utrzymaj tempo 100m, powtórz 5 razy.									
Kros pasywny - czwartek tydzień 4, bieg w terenie z pagórkami, wzniesieniami lub powtarzanie krótkiego nachylonego odcinka trasy podbiegając i zbiegając. Polecamy okolice Lisiej Góry w Rzeszowie.									