

BS – Bieg spokojny, wykonywany na niskiej intensywności.

P – Bieg progowy, wykonywany na intensywności większej niż ujęty w planie bieg spokojny oraz II zakres, jednak mniejszej niż bieg interwałowy. W dużym stopniu bazuje na wyczuciu biegacza, gdyż należy biec na granicy (progu) intensywności, po przekroczeniu którego nie jesteśmy w stanie kontynuować wysiłku.

II zakres – w planie oznacza bieg na intensywności zawierającej się pomiędzy biegiem spokojnym a biegiem progowym. Podobnie jak bieg progowy bazuje na wyczuciu biegacza.

I – Bieg interwałowy, podstawowy składnik budujący wytrzymałość szybkościową biegacza. Wykonywany na dużej intensywności (tempo zawodów na 5km). Przerwy należy wykonać w truchcie, jednakże nie do pełnego wypoczynku. Inną odmianą biegu interwałowego jest bieg powtórzeniowy, który ma na celu poprawienie szybkości, dynamiki jak również techniki biegu (biegi na odcinkach 100m-400m ujęte w planie), wykonywany w tempie zawodów na 3km.

ZB – Zabawa biegowa, zaproponowana w planie, polega na wykonywaniu naprzemiennie szybkich odcinków na odcinkach 2min i 1min po których każdorazowo następuje 1min przerwy w truchcie.

BNP – Bieg z narastającą prędkością, na trzech intensywnościach tempowych. Bieg należy wykonywać bez przerw, z płynnym przejściem na kolejny poziom intensywności.

BZ – Bieg zmienny (1km TempPółmaraton/1km 30’’ wolniej).

Podbiegi – plan przewiduje wykonywanie podbiegów na wysokiej intensywności biegu. Należy pamiętać o tym, aby zachować odpowiednią technikę na podbiegu, a nie jedynie skupić się na jak najszybszym pokonaniu wzniesienia. Czas trwania proponowanych podbiegów to od 30s do maksymalnie 1:30min (dla zaawansowanych biegaczy) w serii 8-12 powtórzeń. Należy też pamiętać, że podbieg podbiegowi nierówny i duże znaczenie odgrywa tutaj stopień nachylenia wzniesienia. Przerwę w marszu lub w truchcie wykonujemy bardzo powoli, do pełnego wypoczynku (najlepiej na zbiegu na tym samym odcinku co podbieg). W planie występuj również połączenie biegu progowego z podbiegami. Trening polega na płynnym przejściu z odcinka bieganego w tempie progowym na wzniesienie, na którym staram się utrzymać wysoką intensywność biegu. Przerwa w marszu lub w truchcie następuje dopiero po podbiegu.

Temp – tempo zawodów na ...

p – przerwa

Należy pamiętać, że każdy trening na wysokich intensywnościach należy poprzedzić rozgrzewką oraz zakończyć schłodzeniem (w postaci lekkiego, kilkunastominutowego biegu) i rozciąganiem.

Zaproponowany plan treningowy zakłada dużą elastyczność w przypadku dni gdy odbywają się biegi spokojne. Biegacz ma tutaj do wyboru zrobienie dnia wolnego lub wykonanie treningu. Wynika to z faktu, że plan skierowany jest do osób na różnym poziomie zaawansowania i w tym wypadku do Was należy decyzja czy dany trening wykonać czy też nie. Z góry oczywiście można założyć, że osoba mniej zaawansowana biegowo będzie miała więcej dni wolnych niż biegacz zaprawiony w boju. Jednakże pamiętajcie, że najważniejsze jednostki treningowe, odbywające się w poniedziałek, środę i piątek, są tutaj wodzące i na nie należy zwrócić największą uwagę.

Pamiętajcie – najlepszy biegacz to świadomy biegacz!

Trenerzy FMW Runners pragną abyście w jak największym stopniu poznali swój organizm bo właśnie wtedy możecie osiągnąć najlepsze wyniki! W razie pytań służymy pomocą!