

## LEGENDA DO TRENINGU

<b>TR</b>	- trucht, najłagodniejszy ze wszystkich środków biegowych. do 70 % tętna max.
<b>BS</b>	– ogólna wytrzymałość biegowa w I zakresie intensywności. 70-80% tętna max .To praca podtrzymująca dotychczasowy poziom wytrenowania, doskonaląca funkcje układu krążenia i oddychania. Podczas realizacji tego środka jest możliwość swobodnej rozmowy. Bieg należy bez widocznych objawów zmęczenia.
<b>BD</b>	- bieg długi, ale nie więcej niż 25% tygodniowego dystansu. Wykonujemy go w tempie BS
<b>Cross (Cross A i P)</b>	- bieg w terenie urozmaiconym, leśnym, pofałdowanym. Im bardziej trasa urozmaicona, tym lepiej. Dzielimy na <b>Cross Pasywny</b> – bieg terenowy w stałym tempie i <b>Cross Aktywny</b> – bieg terenowy z większą dynamiką np. atakując podbiegi lub przyspieszając w każdej pętli.
<b>OWB2</b>	–ogólna wytrzymałość biegowa w II zakresie intensywności. To praca w pełnej równowadze tlenowej. Tzw. Wejście w granicę trochę wyższego tętna. 75-85% tętna max. Bieg w 2 zakresie wywiera istotny wpływ na stopień wytrenowania. Dla doświadczonych zawodników jest podstawową formą pracy treningowej, zaś początkującym zaleca się bieganie go w odcinkach np. 2x10min. Przy odpowiednim obuwiu może być trasa asfaltowa, żeby przystosować organizm do warunków, jakie będą na zawodach.
<b>ZB (DZB i MZB)</b>	- zabawa biegowa. Dzielimy na: <b>DZB</b> – Duża Zabawa Biegowa i <b>MZB</b> – Mała Zabawa Biegowa. Biega się ją na wycucie, czerpiąc radość z szybkiego tempa. Mając dzień gorszy biegamy wolniej, lepszy – szybciej. Długość odcinków przeważnie od 20s do 3min.
<b>BpG</b>	- bieg pod górę, wykonujemy dynamicznie, technicznie. Ma za główne zadanie wzmocnić siłę mięśni nóg. Realizujemy je metodą powtórzeniową.
<b>BT</b>	- bieg tempowy. Wykonujemy go w ściśle określonym tempie, bez względu na teren, pogodę i inne warunki. Bez przyspieszenia!! Celem tego treningu jest przystosowanie się do specyficznego i konkretnego tempa zawodów. BT jest tzw. Próba generalną, możemy testować buty, odzież, nawadnianie, itp. Ale w ściśle określonym tempie!!
<b>BZ</b>	- bieg zmienny. Jeden odcinek (np. 1km) z prędkością wolniejszą ( tempo BS), kolejny odcinek (np. 1km) szybszy o 30-40s. i tak na zmianę.
<b>BNP</b>	- bieg z narastającą prędkością – jest to trening, który rozpoczynamy w luźnym tempie, po czym stopniowo zwiększamy szybkość biegu. Ostatni kilometr pokonujemy już z maksymalną prędkością. Na początku trening wydaje się lekki, ale z każdym km jest coraz trudniej. Należy pamiętać, by na koniec wykonać ćwiczenia rozciągające i pokonać biegiem jeszcze 1-2 km w truchcie (uspokojenie organizmu).
<b>I (ISz) (IT)</b>	Interwały, w których intensywność jest b. duża i zbliża się do VO2 MAX (zdolność pochłaniania tlenu przez organizm). Tempo Interwałów - to Twoje max tempo w biegu na 3-5km / optymalny czas trwania jednego powtórzenia od 1 do kilku minut/ <b>Interwały Szybkościowe</b> (krótkodystansowe) z większą liczbą powtórzeń (np. 400, 600m, 800m) kształtują w głównej mierze szybkość, <b>Interwały Tempowe</b> (średniodystansowe) z mniejszą liczbą powtórzeń (1000m, 1500m, 2000m) kształtują wytrzymałość szybkościową. Realizujemy je na podłożu, które nie obciąży za mocno Twojego ciała np. trawa, tartan. Tętno podczas Interwałów 90% i więcej.

<b>Rytm</b>	- środek treningowy, którym określa się wszystkie rodzaje przebieżek, poprawiających technikę biegu. Rytmu należy wykonywać z pełną kontrolą prędkości oraz dużą częstotliwością. Celem Rytmów jest poprawa wydolności aerobowej i szybkości. Wykonujemy często już po samym BS lub rozgrzewce.
<b>30''/1'</b>	30 sekund / przerwa/ 1minuta
<b>OdB</b>	Odnowa biologiczna. Usunięcie z organizmu wszystkich negatywnych pozostałości po treningu trwa dość długo. Żeby przyspieszyć ten stan zaleca się sportowcom: basen, masaż, saunę, solankę. OdB zapobiega też kontuzjom biegaczy.
<b>ZĆwGR</b>	Zestaw ćwiczeń gimnastyki rozciągającej
<b>ZĆwD</b>	Zestaw ćwiczeń dogrzewających
<b>ZĆwS</b>	Zestaw ćwiczeń stabilizacyjnych
<b>ZĆwGS</b>	Zestaw ćwiczeń gimnastyki siłowej
<b>ZĆwO</b>	Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych
<b>ZĆwF</b>	Zestaw ćwiczeń funkcjonalnych
<b>ZĆwW</b>	Zestwa ćwiczeń wzmacniających
<b>ZĆwC</b>	Zestwa ćwiczeń Crossfitu

Opracowanie: Trener PZLA – Paweł Kalinowski.