

Trenerzy biegowi:

Paweł Kalinowski

LEGENDA DO TRENINGU	
TR	- trucht, najłagodniejszy ze wszystkich środków biegowych. do 70 % tętna max.
BS	- 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. Biec należy bez widocznych objawów zmęczenia.
BD	- bieg długi, ale nie więcej niż 25% tygodniowego dystansu. Wykonujemy go w tempie BS
Cross (Cross A i P)	- bieg w terenie urozmaiconym, leśnym, pofałdowanym. Im bardziej trasa urozmaicona, tym lepiej. Dzielimy na Cross Pasywny – bieg terenowy w stałym tempie i Cross Aktywny – bieg terenowy z większą dynamiką np. atakując podbiegi lub przyspieszając w każdej pętli.
OWB2	-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.
ZB (DZB i MZB)	- zabawa biegowa. Dzielimy na: DZB – Duża Zabawa Biegowa i MZB – 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.
BpG	- bieg pod górę, wykonujemy dynamicznie, technicznie. Ma za główne zadanie wzmocnić siłę mięśni nóg. Realizujemy je metodą powtórzeniową.
BT	- 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!!
BZ	- bieg zmienny. Jeden odcinek (np. 1km) z prędkością wolniejszą (tempo BS), kolejny odcinek (np. 1km) szybszy o 30-40s. i tak na zmianę.
BNP	- 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).

Stowarzyszenie Nadaktywni

ul. Wschodnia 4, 15-158 Białystok; tel. 501663879

REGON: 200432294; NIP: 9662062192; KRS: 0000382588

konto: 35 2490 0005 0000 4500 9302 5173

biuro@nadaktywni.org; www.nadaktywni.org

Trenerzy biegowi:

Paweł Kalinowski

I (ISz) (IT)	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/ Interwały Szybkościowe (krótkodystansowe) z większą liczbą powtórzeń (np. 400, 600m, 800m) kształtują w głównej mierze szybkość, Interwały Tempowe (średniodystansowe) z mniejszą liczbą powtórzeń (1000m, 1500m, 2000m) kształtują wytrzymałość szybkościową. Realizujemy je na podłożu, które nie obciąża za mocno Twojego ciała np. trawa, tartan. Tętno podczas Interwałów 90% i więcej.
Rytm	- 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.
30''/1'	30 sekund / przerwa/ 1minuta
OdB	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.
ZĆwGR	Zestaw ćwiczeń gimnastyki rozciągającej
ZĆwD	Zestaw ćwiczeń dogrzewających
ZĆwS	Zestaw ćwiczeń stabilizacyjnych
ZĆwGS	Zestaw ćwiczeń gimnastyki siłowej
ZĆwO	Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych
ZĆwF	Zestaw ćwiczeń funkcjonalnych
ZĆwW	Zestwa ćwiczeń wzmacniających
ZĆwC	Zestwa ćwiczeń Crossfitu
TR/TP	Trening Rano/ Trening Popołudniu
NN	Praca samymi nogami
RR	Tylko ręce, pływak między nogami
kr	Kraul
RC1	Jazda rowerem w pierwszym zakresie
RC2	Jazda rowerem w drugim zakresie

Stowarzyszenie Nadaktywni

ul. Wschodnia 4, 15-158 Białystok; tel. 501663879

REGON: 200432294; NIP: 9662062192; KRS: 0000382588

konto: 35 2490 0005 0000 4500 9302 5173

biuro@nadaktywni.org; www.nadaktywni.org