

RAMOWY PLAN

SZKOLENIA W BIEGACH MARATONSKICH

zawodnika Grzegorz Gaładus

na 1995 rok

C Y K L   Z I M O W Y

I. OKRES PRZYGOTOWAWCZY - 11 tyg.

A. Podokres przygotowania ogólnego - 7 tyg. - AKUMULACJA

1. Mezocykl wprowadzający - 7.XI - 27.XI - 3 tyg.

2. Mezocykl objętościowy - 28.XI - 25.XII - 4 tyg.

B. Podokres przygotowania specjalnego - 4 tyg. - INTENSYFIKACJA

3. Mezocykl rozwijający - 26.XII - 22.I - 4 tyg.

II. OKRES STARTOWY - 8 tyg. - TRANSFORMACJA

4. Mezocykl BPS - 23.I - 19.III - MARATON - 8 tyg.

III. OKRES PRZEJŚCIOWY - 2 tyg.

5. Mezocykl regeneracji - 20.III - 2.IV

C Y K K   L E T N I

I. OKRES PRZYGOTOWAWCZY - 9 tyg.

A. Podokres przygotowania ogólnego - 6 tyg. - AKUMULACJA

1. Mezocykl wprowadzający - 3.IV - 16.IV - 2 tyg.

2. Mezocykl objętościowy - 17.IV - 14.V - 4 tyg.

B. Podokres przygotowania specjalnego - INTENSYFIKACJA

3. Mezocykl rozwijający - 15.V - 4.VI - 3 tyg.

II. OKRES STARTOWY - 10 tyg. - TRANSFORMACJA

4. Mezocykl startów letnich - 5.VI - 25.VI - 3 tyg.

5. Mezocykl BPS - MARATON - 26.VI - 13.VII - 7 tyg.

III. OKRES PRZEJŚCIOWY - 6 tyg.

6. Mezocykl rehabilitacji - 14.VIII - 10. IX - 4 tyg.

7. Mezocykl regeneracji - 11.IX - 24.IX - 2 tyg.



SZCZEGÓŁOWY PLAN SZKOLENIA W BIEGACH

MARATOŃSKICH

I. OKRES PRZYGOTOWAWCZY

A/ Podokres przygotowania ogólnego - AKUMULACJA

1. Mezocykl wprowadzający

Cel - wprowadzenie organizmu do pracy treningowej ,  
rozwińnięcie OWB oraz wzmocnienie aparatu ruchu.

środki treningowe

BC 1	9 - 20 km	T - 130 - 140	Objętość ogólna	50 - 60%
BC 2	10 - 12 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 60%
R - T	1 km	T - 150 - 170	Praca tlenowa	5 - 10%
SPR	60 - 120 min		Praca beztlenowa	1 - 2 %
Wycieczka góraska - 1 - 3 godz.				

Akcenty w mikrocyklu tygodniowym

Dzień,	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	BC 1 + SPR	BC 1 + R-T
S.	BC 1 - BC 2 + SPR	gry + SPR
Cz.	BC 1 - wycieczka	odnowa biologiczna
Pt.	BC 1 + SPR	BC 1 + R-T
Sb.	BC 1 - BC 2 + SPR	gry+ SPR
N.	BC 1 - wycieczka góraska	odnowa biologiczna
		km tyg. 100 - 140

2. Mezocykl objętościowy

Cel - Jest to mezocykl akumulacji przeznaczony na rozwój  
OWB i SB oraz podwyższenie wskaźników szybkościowo - siłowych.

środki treningowe

BC 1	10 - 40 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	100%
BC 2	10 - 20 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 85%
Cr 2	10 - 18 km	T - 150 - 170	Praca tlenowo - mieszana	10-15%
SB 2	2 - 10 km	T - 175 - 185	Praca beztlenowa	2 - 5 %
R - T	2 - 3 km			
SPR	6 - 120 min			



Akcenty w mikrocyklu Tygodniowym

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	BC 2 - Cr 2 + R-T	BC 1 + SO + SPR
Sr.	BC 1 + SB + R-T	BC 1 + SO + SPR
C.	BC 1 + SPR	odnowa biologiczna
Pt.	BC 2 - Cr 2 + R-T	BC 1 + SO + SPR
S.	BC 1 + SB + R-T	BC 1 + SO + SPR
N.	BC 1 - BC 2 - wyyc.górska	<u>odnowa biologiczna</u> km w tyg. 150 - 220

B/ PODOKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO - INTENSIFYKACJA9. Mezocykl rozwijający

Jest to mezocykl intensyfikacji przeznaczony na rozwój WB, SB, WS.

Srodki treningowe

BC 1	10 - 40 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	80 - 90%
BC 2	15 - 20 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 90%
Cr 2	15 - 18 km	T - 150 - 170	Praca tlenowo - beztl.	10 - 20%
BC 3	10 - 16 km	T - 175 - 185	Praca beztl.	2 - 5%
BZ	10 - 16 km	T - 175 - 185		
SB	2 - 12 km	f - 175 - 185		
R-T	2 - 4 km			
SPR	60 - 120 min			

Akcenty w mikrocyklu tygodniowym

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	Cr 2 + R-T	BC 1 + SO + SPR
Sr.	BC 3 - B. p.g.	BC 1 + SO + SPR
C.	BC 1 + SPR	odnowa biologiczna
Pt.	BZ - WS	BC 1 + SPR
S.	BC 1 + R-T	BC 1 + SO + SPR
N.	BC 1 + BC 2	<u>odnowa biologiczna</u> km w tyg. 140 - 200



4 , Mezocykl startowy / przełaje, bieżnia, ulica /

Jest to mezocykl transformacji - przeznaczony na stosowanie wysokich obciążeń w zakresie WB,WS oraz podtrzymania wytrenowania w zakresie OWB,SB.

Srodki treningowe

BC 1	10 - 25 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	50 - 70 %
BC 2	10 - 16 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 95%
Cr 2	10 - 16 km	T - 150 - 170	Praca tl. - beztl.	10 - 15%
BZ	10 - 12 km	T - 170 - 185	Praca beztl.	3 - 5%
BC 3	10 - 12 km	T - 170 - 185		
SB	1 - 2 km	T - 170 - 185		
SPR	60 - 120 min			
R-T	2 - 3 km			

Akcenty w mikrocyklu tygodniowym

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	BC 1 - BC 2 + R-T	BC 1 + SPR
Sr.	BC 3 - BZ	BC 1+ SPR
C.	BC 1 + SPR	odnowa biologiczna
Pt.	BC 2 + WS	BC 1 + SPR
S.	BC 1 + R <sub>7</sub> T	- " -
N.	START	<u>odnowa biologiczna</u> km w tyg. 120 - 150

B P S - MARATON

1. Mezocykl objętościowy - AKUMULACJA

Jest to mezocykl akumulacji przeznaczony na doskonalenie wytrzymałości ogólnej i siłowej w warunkach klimatu górskiego.

Srodki treningowe

BC 1	10 - 40 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	100%
BC 2	15 - 20 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 85%
BZ	10 - 15 km	T - 175 - 180	Praca tl - beztl.	10 - 15%
R-T	2 - 3 km		Praca beztlenowa	2 - 3%
SPR	60 - 120 min			
Wycieczka górską	2 - 4 godz.			
TEST	BC 1 é BC 2 - 40 km			



Akcenty w mikrocyklu tygodniowo

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	BC 1 + SPR + R	BC 1+ SPR + R-T
S.	BC 2 - Cr 2 + R-T	BC 1 + SPR + R-T
C.	BC 1 - wycieczka	odnowa biologiczna
Pt.	BC 2 - Cr 2 + R-T	BC 1 + SPR + R-T
S.	BC 1 + SB + R	BC 1+ SPR + R-T
N.	BC 1 - BC 2 - wycieczka	<u>odnowa biologiczna</u>
km w tyg. 200 - 250		

2. Mezocykl rozwijający - INTENSYFIKACJA

Jest to mezocykl intensyfikacji przeznaczony na doskonalenie wytrzymałości biegowej i rozwój wytrzymałości specjalnej w warunkach klimatu górskiego

Srodki treningowe

BC 1	10 - 40 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	85 - 90%
BC 2	15 - 20 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 95%
BZ	10 - 15 km	T - 175 - 195	Praca tl. - beztl.	10 - 20%
BC 3	14 - 16 km	T - 175 - 185	Praca beztl.	2 - 4%
WS	10 - 12 km	T - 180 - 195		
R-T	1 - 8 km			
SPR	60 -- 120 min			
Wycieczka górską	3 - 4 godz.			
TEST BC 2	- 30 km			

Akcenty w mikrocyklu tygodniowym

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	Odpoczynek
W.	BC 1 - BC 2 + SB + R	BC 1 + R-T + SPR
Sr.	BC 3 - BZ	BC 1 + R-T + SPR
C.	BC 1 - wycieczka	odnowa biologiczna
Pt.	WS - BZ	BC 1 + R-T + SPR
S.	BC 1 + SPR	BC 1 + R-T
N.	BC 1 - BC 2 - wycieczka	<u>odnowa biologiczna</u>
km w tyg. 190 - 220		



3. Mezocykl kontrolno - przygotowawczy - TRANSFORMACJA

Jest to mezocykl przekształcenia charakteryzujący się stosowaniem wysokich obciążeń w zakresie wytrzymałości biegowej i wytrzymałości specjalnej przy udziale środków akumulacji.

Srodki treningowe

BC 1	10 - 30 km	T - 130 - 145	Objętość ogólna	75 - 85%
BC 2	10 - 15 km	T - 150 - 170	Intensywność	30 - 100%
BC 3	12 - 16 km	T - 170 - 185	Praca tl - beztl,	10 - 15%
WS	10 - 12 km	T - 180 - 195	Praca beztl.	1 - 3%
R-T	2 km			
SPR	60 - 120 min			
TEST BC	3 4 x 4000m lub 3 x 5000m	/ 90 - 105 pr.start /		
TEST WS	5 xx2000m	/ 100 - 110 pr.start /		

Akcenty w mikrocyklu tygodniowym

Dzień	I trening	II trening
P.	BC 1 + odnowa biologiczna	odpoczynek
W.	BC 1 - BC 2 + SB + R	BC 1 + R <sub>7</sub> T + SPR
Sr.	BC 3 - BZ	- " -
C.	BC 1 + SPR	odnowa biologiczna
Pt.	BC 1 - BC 2 - R-T	BC 1 + R-T + SPR
S.	WS - Start kontrolny	BC 1 + SPR
Ni.	BC 1 - BC 2	odnowa biologiczna

-----  
km w tyg. 160 - 180  
-----

III. OKRES PRZEJSCIOWY

1. Mezocykl regeneracyjny jest to podokres regeneracji organizmu, leczenia klimatycznego oraz wzmocnienia organizmu energetyczno - elektrolitowego.