

Paul Huddle, Roch Fey, T.J. Murphy

septem  
septem.pl

# Ironman

**24 tygodnie** przygotowań  
do triathlonu długodystansowego



Tytuł oryginału: *Start to Finish: 24 Weeks to an Endurance Triathlon*

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Projekt okładki: Jan Paluch

Skład: Marcin Chłąd

ISBN: 978-83-246-9021-3

Copyright © 2004 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

3rd revised Edition 2013

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

 is a registered trademark of World Triathlon Corporation

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/odstar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- [Lubię to!](#) » Nasza społeczność



## Spis treści

Podziękowania .....	4
Przedmowa .....	5
Wstęp .....	7
<b>Rozdział 1.</b> Podstawowe zasady związane z zawodami Ironman .....	10
<b>Rozdział 2.</b> Sprawdzenie możliwości organizmu oraz zagadnienia związane z tętnem .....	15
<b>Rozdział 3.</b> Terminologia wykorzystywana w naszym programie oraz kwestie techniczne dotyczące treningów .....	26
<b>Rozdział 4.</b> Trening siłowy .....	41
<b>Rozdział 5.</b> Faza adaptacji, tygodnie 1. – 6. ....	48
<b>Rozdział 6.</b> Baza aerobowa, tygodnie 7. – 12. ....	73
<b>Rozdział 7.</b> Faza przygotowania specyficznego do zawodów Ironman, tygodnie 13. – 18. ....	100
<b>Rozdział 8.</b> Faza bezpośredniego przygotowania startowego, tygodnie 19. – 24. ....	126
<b>Rozdział 9.</b> Grafiki treningów .....	146
<b>Rozdział 10.</b> Tydzień poprzedzający zawody Ironman. ....	159
<b>Rozdział 11.</b> Porady żywieniowe dla zawodników Ironman .....	167
<b>Rozdział 12.</b> Dodatkowe źródła informacji .....	175
O autorach .....	176

# Podziękowania

Doświadczenie i wiedza, jakie mieliśmy okazję zebrać, a następnie przedstawić w tej książce, zrodziły się przy udziale bardzo wielu osób. W tym gronie znajdują się między innymi znajomi sportowcy, trenerzy, przyjaciele, członkowie rodzin, organizatorzy wyścigów, nasi podopieczni, a także osoby, które wykazały się wystarczającą cierpliwością, by pomagać nam podczas opracowywania tworzonych przez nas materiałów.

Jeżeli spojrzeć na pokolenie sportowców, których trenowaliśmy, z którymi się ścigaliśmy i z którymi wspólnie pokonywaliśmy kolejne lata, możemy powiedzieć, że mieliśmy szczęście „znaleźć się we właściwym miejscu we właściwym czasie”. Jeśli zdobywanie wiedzy to proces oparty na doświadczeniach, musimy tu wspomnieć o towarzyszących nam w tej drodze uczniach i nauczycielach — byli wśród nich między innymi Kenny Langone, John Clothier, Jimmy Riccitello, Scott Tinley, Mark Allen, Michelle Jones, Mike Pigg, Ray Browning, Greg Welch, Kenny Souza oraz Mark Montgomery.

Każdy sportowiec miał kiedyś trenera. Chociaż nasz sport był zbyt młody, by naszymi karierami opiekowali się fachowcy skupiający się na triathlonie jako samodzielnej dyscyplinie, mieliśmy trenerów, którzy zajmowali się poszczególnymi elementami trójboju i pomagali nam kształtować nasze koncepcje treningu oraz wykorzystywane w tym celu metody. Do grona wspomnianych przed momentem specjalistów zaliczają się między innymi Mark Yellin, Paul Williams, Dave Murray, Jane Scott, Ron Marcicick oraz John Howard. Wśród osób, które podczas warsztatów i za pośrednictwem publikacji pomagały potwierdzać nasze koncepcje treningu triathlonowego, znajdują się Joe Friel, Gale Bernhardt, Rick Nyles, doktor Edmund Burke, doktor John Hogg, Dave Johnson oraz doktor Tim Noakes.

Niezwykle istotny wpływ na życie każdego z nas (a w związku z tym również na tę książkę) miały nasze rodziny oraz nasze małżonki. Paula Newby-Fraser i Heather Fuhr są nie tylko fantastycznymi triathlonistkami, ale również naszymi najlepszymi przyjaciółkami, powiernicami oraz wspaiałymi partnerkami życiowymi.

Na koniec warto wspomnieć o tym, że tworzenie książki to proces, do którego zdecydowanie nie byliśmy przygotowani. Chociaż dysponowaliśmy stosowną wiedzą, przelanie wszystkich tych słów na papier, a potem stworzenie uporządkowanego i zrozumiałego tekstu było rezultatem ciężkiej pracy trzech osób — Boba Babbitta, T.J. Murphy’ego oraz Beth Hagman. Stwierdzenie, że bez ich zaangażowania ta książka w ogóle by nie powstała, byłoby grubym niedopowiedzeniem — to po prostu oczywisty fakt. Jesteśmy wam niezwykle wdzięczni!



## ROZDZIAŁ 5.

### Faza adaptacji, tygodnie 1. – 6.

Podczas początkowych sześciu tygodni naszego programu największy nacisk będziemy kładli na ćwiczenia siłowe oraz wprowadzenie Cię w rytm regularnych treningów. Chociaż Twoje myśli z pewnością będą krążyć wokół czekających Cię za 24 tygodnie zawodów Ironman, specyficzne przygotowania fizyczne do tego wyzwania nie zaczną się jeszcze przez kolejnych 14 tygodni. Niezależnie od tego, z jaką niecierpliwością czekasz na możliwość podjęcia długich sesji biegowych i kolarskich, zrozum, że rozpoczęcie w tym momencie specyficznego treningu ukierunkowanego na zawody Ironman doprowadziłoby jedynie do kontuzji oraz wypalenia. Musisz odpowiednio przygotować swój organizm oraz zapewnić sobie podstawy niezbędne do tego, by uporać się z czekającym Cię rosnącym obciążeniem treningowym. To właśnie temu ma posłużyć pierwsza, sześciotygodniowa faza naszego programu.

Niewykluczone, że w przypadku jednej lub dwóch dyscyplin wchodzących w skład triathlonu możesz się pochwalić dobrą (lub wręcz znakomitą) formą. Jeśli konsekwentnie realizujesz program treningów biegowych, a w weekendy bierzesz udział w biegach masowych, tym lepiej dla Ciebie. Spokojnie kontynuuj te działania, a równocześnie zgodnie ze wskazówkami naszego programu podciągaj do takiego samego poziomu swoje możliwości w pozostałych dyscyplinach. Możemy również wyrazić tę samą myśl w inny sposób: nie musisz się cofać w swoim treningu. Zachowaj po prostu formę, którą już udało Ci się wypracować.

Nie ma przeciwwskazań, by przesuwac treningi, dzięki czemu lepiej dopasujesz je do swojego życia oraz wydarzeń odbywających się w Twojej okolicy. Jeżeli w sobotę gdzieś niedaleko Twojego miejsca zamieszkania odbywa się na przykład długi bieg grupowy i wolisz przenieść trening rowerowy na niedzielę, po prostu zamień te dwa dni w grafiku. Istnieje jedna prosta zasada — o ile nie jest problemem przeprowadzenie treningu pływackiego w tym samym dniu, w którym realizujesz intensywną lub długą sesję rowerową bądź biegową, nigdy nie planuj długiego lub ciężkiego treningu rowerowego w dniu, w którym czeka Cię duża lub intensywna porcja biegania.

Jeśli chcesz, by Twoje umiejętności związane z najsłabiej opanowaną dyscypliną trójboju dostały porządnego „kopa”, możesz dodać w każdym tygodniu 1 – 2 treningi koncentrujące się na tej słabości. Pamiętaj jednak, że chcąc wykonać taki manewr, musisz zrobić miejsce w grafiku treningowym, eliminując 1 – 2 sesje związane z innymi dyscyplinami. Przyjmijmy, że świetnie radzisz sobie na rowerze i masz w tej materii wiele lat doświadczenia, natomiast w wodzie idziesz na dno jak kamień. W takiej sytuacji możesz zrezygnować z czwartkowego treningu rowerowego (albo po prostu go skrócić) i przeznaczyć ten czas na pływanie.

Dopilnuj, by Twoje otoczenie wiedziało, co się święci. Przez początkowych sześć tygodni naszego programu trening będzie pochłaniał mniej czasu i energii niż aktywność czekająca Cię później. To świetny moment, by oswoić Twoją najbliższą rodzinę i grono przyjaciół z pomysłem przygotowań do zawodów Ironman, a także popracować nad metodami radzenia sobie ze zwiększonym obciążeniem i mniejszą dyspozycyjnością.

Przez pierwsze trzy tygodnie programu piątek jest dniem wypoczynkowym, natomiast począwszy od czwartego tygodnia, brak aktywności w tym dniu będzie czymś opcjonalnym. Są osoby, które lubią dysponować dniem wolnym pozbawionym treningów, inni dostają natomiast w takiej sytuacji bzika. Oto zasada, którą należy się kierować: jeśli w dniu wypoczynkowym faktycznie jesteś w stanie zrealizować 1 – 2 łatwe sesje treningowe, utrzymując w tym czasie niskie tętno i minimalne obciążenie, a po zakończeniu aktywności czujesz, że Twoje ciało jest odświeżone, po prostu postępuj w taki sposób. Gdyby okazało się, że Twoje tętno jest o tych 5 czy 10 uderzeń na minutę wyższe od zamierzonego, zmusz się do tego, by przespać piątkowy poranek, a wieczór w tym dniu przesiądź na sofie.

Pierwsza faza naszego programu to właściwy moment, by dodać do treningów biegowych ćwiczenia techniczne oraz przebieżki — najlepiej na koniec którejś z łatwiejszych sesji biegowych, kiedy Twoje nogi nie będą zmęczone po długim treningu, natomiast zdążą się już porządnie rozgrzać. Począwszy od czwartego tygodnia programu, taka aktywność jest uwzględniona w naszym grafiku pod koniec intensywnych treningów, które mogą się odbywać na bieżni, ale możesz nadal stosować te ćwiczenia pod koniec łatwych sesji biegowych. Jeśli wiesz, że podczas łatwych treningów odbywających się „gdzieś w terenie” nie będziesz wykonywać na niestabilnym podłożu ćwiczeń technicznych i przebieżek, realizuj je pod koniec kluczowych, intensywnych sesji biegowych.

## TRENINGI PŁYWACKIE ODBYWAJĄCE SIĘ W FAZIE ADAPTACJI

W przypadku pływania najistotniejszym elementem podczas początkowych sześć tygodni programu będzie technika — jeden z treningów będzie w całości przeznaczony na jej doskonalenie. W opisie pierwszej sesji pływackiej rozpoczynającej nasz program znajdziesz szczegóły dotyczące ćwiczeń, które będą wykorzystywane podczas poniedziałkowych treningów mających na celu szlifowanie techniki poruszania się w wodzie.

## TERMINOLOGIA

Jeżeli wśród napotkanych nazw sesji, technik treningowych czy też skrótów spotkasz coś, co wygląda obco, zajrzyj ponownie do wcześniejszych rozdziałów, w których wszystko zostało dokładnie opisane.



# Tydzień 1. Budowanie formy

## Poniedziałek

### Pływanie – trening techniki

Rozgrzewka:	200 m kraulem	
	100 m pracy nóg	
	200 m kraulem	
	100 m pracy nóg	
	15 – 20 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów.	
Część główna:	Ćwiczenia techniczne, 10 – 15 s odpoczynku po każdym 50 m:	
	2×50 m pracy nóg podczas pływania na brzuchu, ręce ułożone wzdłuż ciała	
	5 – 10×50 m:	25 m pracy nóg podczas pływania na lewym boku
		25 m pracy nóg podczas pływania na prawym boku
	<i>Skup się na utrzymaniu bioder w górze, przyciskaj podbródek oraz policzek lub ucho do ramienia – chyba że w danej chwili nabierasz powietrza. To ćwiczenie polega na pływaniu przez cały czas na boku.</i>	
	5 – 10×50 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi	
	<i>Obracaj się z jednej strony na drugą co 6 – 9 ruchów nogami.</i>	
5 – 10×50 m:	25 m pracy lewą ręką	
	25 m pracy prawą ręką	
5 – 10×50 m dokładanki		
Schłodzenie:	200 m oszukiwanej dokładanki	
	<i>Skup się na tym, by Twoje pływanie przypominało styl, do którego dążysz.</i>	
	100 m pływania w spokojnym tempie dowolnie wybranym stylem	



© iStockphoto/Thinkstock



## Wtorek

### Jazda na rowerze — trenażer, sesja trwająca ok. 70 min

Rozgrzewka: 15 – 20 min pedałowania w tempie spokojnym do umiarkowanego

Część główna:	3x:	20 s szybkiego kręcenia
		40 s spokojnego pedałowania
		40 s szybkiego kręcenia
		20 s spokojnego pedałowania
		1 min szybkiego kręcenia
		1 min odpoczynku — spokojnego pedałowania
	6x3 min:	45 s pedałowania > 100 obr./min
		15 s pedałowania < 100 obr./min
		45 s pedałowania > 100 obr./min
		15 s pedałowania < 100 obr./min
		45 s pedałowania > 100 obr./min
		15 s pedałowania < 100 obr./min
	2 min odpoczynku — spokojnego pedałowania	
	<i>Podczas wysiłku należy utrzymywać się w 2. strefie treningowej.</i>	

Schłodzenie: 10 min spokojnego pedałowania

**Bieganie** — zakładka wykonana zaraz po treningu interwałowym na rowerze (przerwa między tymi dwiema sesjami powinna być mniejsza niż 10 min), 15 – 20 min lekkiego wysiłku w 1. lub 2. strefie treningowej

## Środa

### Kluczowy trening: pływanie — trening aerobowy

Rozgrzewka:	24x50 m, czyli 6x:	100 m kraulem
		100 m pracy ramion
		10 s odpoczynku po każdym 50 m.
Część główna:	10x150 m:	50 m kraulem
		50 m pracy ramion
		50 m kraulem w spokojnym tempie
		15 s odpoczynku po każdym 150 m.
Schłodzenie:	8x75 m:	3x75 m pracy nóg
		3x75 m ćwiczeń technicznych
		2x75 m dowolnie wybranym stylem
		15 s odpoczynku po każdym 75 m.

Trening opcjonalny: jazda na rowerze — 60 – 90 min spokojnej jazdy w 1. lub 2. strefie treningowej

## Czwartek

### Pływanie — trening sprinterski

Rozgrzewka:	4×200 m:	2×200 m kraulem
		200 m pracy nóg
		200 m pracy ramion
		15 s odpoczynku po każdym 200 m.
	9×50 m:	3×50 m pracy ramion, 15 s odpoczynku po każdym 50 m
		3×50 m kraulem, 10 s odpoczynku po każdym 50 m
3×50 m kraulem, 5 s odpoczynku po każdym 50 m		
Część główna:	3×100 m w szybkim tempie (80 – 90%), 20 s odpoczynku po każdym 100 m	
	2×75 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem, 20 s odpoczynku po każdym 75 m	
	6×100 m kraulem	2×100 m w spokojnym tempie, 1. strefa treningowa, 20 s odpoczynku po każdym 100 m
		2×100 m w umiarkowanym tempie, 2. strefa treningowa, 15 s odpoczynku po każdym 100 m
2×100 m w mocnym tempie, 3. strefa treningowa, 10 s odpoczynku po każdym 100 m		
Schłodzenie:	200 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem	

### Kluczowy trening: bieganie — fartlek

Rozgrzewka:	15 – 20 min biegania w tempie od spokojnego do umiarkowanego
Część główna:	15 – 20 min fartleku z 3 – 6 przyspieszeniami trwającymi po 45 s
	<i>Zwiększ tempo tylko odrobinę, nie próbuj nawet zbliżyć się do sprintu. Pomiędzy poszczególnymi przyspieszeniami biegnij w spokojnym tempie przez 2 – 3 min.</i>
Schłodzenie:	15 – 20 min biegania w tempie od spokojnego do umiarkowanego

**Trening siłowy** — 30 – 60 min, małe obciążenie, 1 seria każdego ćwiczenia składająca się z 10 powtórzeń

## Piątek

*dzień wolny*

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** — 30 min pływania w spokojnym tempie

*Najlepiej odbyć tę sesję przed długim treningiem rowerowym lub w dalszej części dnia, po skończonej jeździe i bieganiu.*

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** — długa, trwająca 120 – 180 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — trwająca 15 – 20 min zakładka odbywająca się w 1. strefie treningowej

## Niedziela

**Bieganie** — długa, trwająca 50 – 70 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Trening siłowy** — tak samo jak w czwartek



© iStockphoto/Thinkstock

## Tydzień 2. Budowanie formy

### Poniedziałek

**Pływanie** — trening techniki

Rozgrzewka:	500 m kraulem	
	200 m dowolnie wybranym stylem	
	6x50 m pracy nóg	
Część główna:	4x100 m:	25 m pracy nóg, płynąc na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia
		25 m pracy nóg, płynąc na lewym boku
		25 m pracy nóg, płynąc na prawym boku
		25 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi
	60 s odpoczynku.	
4x100 m:	50 m dokładanki	
	50 m oszukiwanej dokładanki	
30 s odpoczynku.		
Schłodzenie:	200 – 400 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem	

**Jazda na rowerze** – trener, sesja trwająca ok. 70 min

Rozgrzewka: 15 – 20 min pedałowania w tempie spokojnym do umiarkowanego, z okresami pedałowania jedną nogą

Część główna:	2x:	20 s pedałowania jedną nogą
		40 s pedałowania dwiema nogami
		20 s pedałowania drugą nogą
		40 s pedałowania dwiema nogami
	1x:	30 s pedałowania jedną nogą
		30 s pedałowania dwiema nogami
		30 s pedałowania drugą nogą
		30 s pedałowania dwiema nogami
	1x:	40 s pedałowania jedną nogą
		20 s pedałowania dwiema nogami
		40 s pedałowania drugą nogą
		20 s pedałowania dwiema nogami
	1x:	50 s pedałowania jedną nogą
		10 s pedałowania dwiema nogami
		50 s pedałowania drugą nogą
		10 s pedałowania dwiema nogami
	<i>Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane przy użyciu młynka oraz którejs z dużych zębatek w kasecie, kadencja powinna być wyższa niż 80 obr./min.</i>	
4x5 min:	2 min pedałowania na twardym przełożeniu na siedząco, < 80 obr./min	
	1 min szybkiego kręcenia, > 100 obr./min	
	2 min pedałowania na twardym przełożeniu na stojąco, < 80 obr./min	
	2 min odpoczynku – spokojnego pedałowania	
<i>Podczas intensywnego pedałowania wysiłek powinien się utrzymywać w środkowej lub górnej części 2. strefy treningowej.</i>		

Schłodzenie: 10 – 15 min pedałowania, poziom trudności pomiędzy łatwym a średnim

**Bieganie** – zakładka wykonana zaraz po treningu interwałowym na rowerze (przerwa między tymi dwiema sesjami powinna być mniejsza niż 10 min), 15 – 20 min wysiłku w 1. lub 2. strefie treningowej

## Środa

### Kluczowy trening: pływanie – trening aerobowy

Rozgrzewka:	500 m kraulem	
	10×50 m ćwiczeń lub pracy ramion, 10 s odpoczynku po każdym 50 m	
Część główna:	15×100 m spokojnego pływania z ósemką, 15 s odpoczynku po każdym 100 m	
	20×50 m, czyli 10×:	50 m pracy nóg podczas pływania na boku
		50 m pracy ramion w spokojnym tempie
	<i>10 s odpoczynku po każdym 50 m.</i>	
Schłodzenie:	500 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem	
Trening opcjonalny: <b>jazda na rowerze</b> – 60 – 90 min spokojnej jazdy w 1. lub 2. strefie treningowej		

## Czwartek

### Pływanie – trening sprinterski

Rozgrzewka:	6×150 m kraulem w spokojnym tempie, 20 s odpoczynku po każdym 150 m	
Część główna:	9×100 m:	2×100 m kraulem w umiarkowanym tempie (2. lub 3. strefa treningowa), 20 s odpoczynku po każdym 100 m
		100 m stylem zmiennym w spokojnym tempie, 20 s odpoczynku po każdym 100 m
		3×200 m pływania z ósemką w spokojnym tempie, 30 s odpoczynku po każdym 200 m
Schłodzenie:	4×100 m:	50 m ćwiczeń technicznych
		50 m pracy ramion w spokojnym tempie
	<i>10 s odpoczynku po każdym 100 m.</i>	

### Kluczowy trening: bieganie – fartlek

Rozgrzewka:	15 – 20 min biegania w tempie od spokojnego do umiarkowanego
Część główna:	15 – 20 min fartleku z 3 – 6 przyspieszeniami trwającymi po 1 min i mieszczącymi się w górnej części 2. strefy treningowej lub w dolnych rejonach 3. strefy
	<i>W trakcie przyspieszeń zwiększaj tempo tylko trochę, nie próbuj natomiast zbliżyć się do intensywnego sprintu. Schemat treningu jest podobny do tego wykonanego w ubiegłym tygodniu – choć przyspieszenia powinny trwać tym razem nieco dłużej, wypoczynek pomiędzy nimi to znów po 2 – 3 min biegu w spokojnym tempie.</i>
Schłodzenie:	15 – 20 min biegania w tempie od spokojnego do umiarkowanego

**Trening siłowy** – w tym tygodniu zachowaj bardzo niewielkie obciążenie, 1 seria każdego ćwiczenia składająca się z 12 powtórzeń

## Piątek

dzień wolny

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** — 30 min pływania w spokojnym tempie

*Najlepiej odbyć tę sesję przed długim treningiem rowerowym lub w dalszej części dnia, po skończonej jeździe i bieganiu.*

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** — długa, trwająca 120 – 180 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — trwająca 15 – 20 min zakładka odbywająca się w 1. strefie treningowej

## Niedziela

Trening opcjonalny: **jazda na rowerze** — trwający 60 min trening odbywający się w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — długa, trwająca 60 – 80 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Trening siłowy** — tak samo jak w czwartek



© iStockphoto/Thinkstock

# Tydzień 3. Regeneracja

## Poniedziałek

### Pływanie – trening techniki

Rozgrzewka:	300 m kraulem	
	100 m pracy nóg	
	300 m dowolnie wybranym stylem	
	100 m pracy nóg	
Część główna:	10×100 m:	25 m pracy nóg, płynąc na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia
		25 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi
		25 m dokładanki
		25 m kraulem
	20 s odpoczynku po każdym 100 m.	
4×200 m pływania z ósemką lub pływania w spokojnym tempie		
20 s odpoczynku po każdym 200 m.		
Schłodzenie:	12×50 m w spokojnym tempie:	25 m pracy nóg, płynąc na brzuchu z rękami wyciągniętymi do przodu
		25 m dowolnie wybranym stylem
	15 s odpoczynku po każdym 50 m.	

## Wtorek

### Jazda na rowerze – trenażer, sesja trwająca ok. 70 min

Rozgrzewka:	15 – 20 min pedałowania w tempie spokojnym do umiarkowanego	
Część główna:	8 –	30 s szybkiego kręcenia > 100 obr./min
	10×:	30 s spokojnego pedałowania
	<i>Postaraj się, by każda kolejna porcja szybkiego kręcenia odbywała się w coraz szybszym tempie.</i>	
	5 – 6×:	1:30 min szybkiego kręcenia na łatwym przełożeniu > 100 obr./min
		30 s pedałowania na twardym przełożeniu na stojąco lub siedząco
		1:30 min szybkiego kręcenia na łatwym przełożeniu > 100 obr./min
30 s pedałowania na twardym przełożeniu na stojąco lub siedząco		
2 min spokojnego pedałowania		
<i>W okresach wysiłku spróbuj utrzymywać się w górnej części 2. strefy treningowej lub w dolnych rejonach 3. strefy.</i>		
Schłodzenie:	10 – 15 min pedałowania w tempie pomiędzy spokojnym a umiarkowanym	
<b>Bieganie</b> – trwająca 15 – 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej		

## Środa

### Kluczowy trening: pływanie — trening aerobowy

Rozgrzewka:	6×50 m kraulem, 10 s odpoczynku po każdym 50 m	
	200 m ćwiczeń technicznych (dokładanki lub pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi)	
Część główna:	600 m kraulem: 6×100 m	
	400 m kraulem: 8×50 m	
	400 m kraulem: 16×25 m	
	<i>To mają być ćwiczenia aerobowe — należy je wykonywać z przerwami 10 – 30 s pomiędzy kolejnymi powtórzeniami poszczególnych dystansów.</i>	
Schłodzenie:	6×50 m:	25 m ćwiczeń technicznych
		25 m dowolnie wybranym stylem
	20 s odpoczynku po każdym 50 m.	



© iStockphoto/Thinkstock



## Czwartek

### Kluczowy trening: bieganie

Rozgrzewka:	15 – 20 min biegania w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego
Część główna:	15 – 20 min fartleku z 3 – 6 przyspieszeniami trwającymi po 90 s i mieszczącymi się w górnej części 2. strefy treningowej lub w dolnych rejonach 3. strefy <i>Jest to rozwinięcie interwałów biegowych, jakie pojawiały się podczas czwartkowych treningów w poprzednich tygodniach. Wypoczynek pomiędzy kolejnymi przyspieszeniami to 2 – 3 min biegu w spokojnym tempie.</i>
Schłodzenie:	15 – 20 min biegania w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego

**Trening siłowy** – wciąż zachowuj bardzo niewielkie obciążenie, 1 seria każdego ćwiczenia składająca się z 15 powtórzeń

## Piątek

*dzień wolny*

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** – 30 min pływania w spokojnym tempie dowolnie wybranym stylem

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** – długa, trwająca 90 – 120 min sesja w 1. strefie treningowej

**Bieganie** – ponieważ w tym tygodniu zasadniczym celem treningów jest regeneracja, tym razem nie wykonujesz zakładki

## Niedziela

**Bieganie** – długa, trwająca 50 – 70 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Trening siłowy** – tak samo jak w czwartek

# Tydzień 4. Sprawdzian możliwości

## Poniedziałek

**Pływanie** — sprawdzian możliwości (opis procedury znajdziesz w rozdziale drugim), możesz również wykonać trening opisany poniżej

Rozgrzewka:	4x300 m:	300 m kraulem
		300 m pracy nóg
		300 m dowolnie wybranym stylem
		300 m pływania z ósemką
Część główna:	10 – 16x25 m:	25 m pracy nóg, płynąc na boku (pół długości basenu na jednym boku, druga połowa na drugim)
		25 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi
		25 m dokładanki
		25 m kraulem
		<i>5 s odpoczynku po każdych 25 m, powyższy schemat powinien być powtarzany, dopóki nie zgromadzisz odpowiedniego dystansu.</i>
	500 m pływania kraulem w spokojnym tempie	
	60 s odpoczynku	
	10 – 16x25 m:	25 m pracy nóg, płynąc na boku (pół długości basenu na jednym boku, druga połowa na drugim)
		25 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi
		25 m dokładanki
		25 m kraulem
		<i>5 s odpoczynku po każdych 25 m, powyższy schemat powinien być powtarzany, dopóki nie zgromadzisz odpowiedniego dystansu.</i>
	400 m pływania kraulem w spokojnym tempie	
	60 s odpoczynku	
10 – 16x25 m:	25 m pracy nóg, płynąc na boku (pół długości basenu na jednym boku, druga połowa na drugim)	
	25 m pracy nóg ze zmianą pozycji z jednego boku na drugi	
	25 m dokładanki	
	25 m kraulem	
	<i>5 s odpoczynku po każdych 25 m, powyższy schemat powinien być powtarzany, dopóki nie zgromadzisz odpowiedniego dystansu.</i>	
Schłodzenie:	300 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem	

## Wtorek

**Jazda na rowerze** – sprawdzian możliwości (opis procedury znajdziesz w rozdziale drugim)

**Bieganie** – trwająca 15 – 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

## Środa

**Kluczowy trening: pływanie** – sprawdzian możliwości (opis procedury znajdziesz w rozdziale drugim)

Rozgrzewka: 8×100 m dowolnie wybranym stylem, 15 s odpoczynku po każdym 100 m

Część główna:	1500 m pływania bez przerw:	150 m pływania w spokojnym tempie
		50 m pływania w tempie pomiędzy średnim a szybkim
	<i>Powyższy schemat powinien być powtarzany, dopóki nie pokonasz dystansu 1500 m.</i>	
	6×150 m:	50 m pływania w spokojnym tempie
		50 m pływania w tempie pomiędzy średnim a szybkim
		50 m pływania w spokojnym tempie
<i>20 s odpoczynku po każdym 150 m.</i>		
Schłodzenie:	3×100 m:	25 m w szybkim tempie
		75 m w spokojnym tempie
<i>15 s odpoczynku po każdym 100 m.</i>		

**Jazda na rowerze** – 60 – 90 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej

## Czwartek

**Kluczowy trening: bieganie** – trening interwałowy

*Tę sesję można przeprowadzić na bieżni, asfalcie bądź też na ścieżkach w lesie czy w parku.*

Rozgrzewka:	15 – 20 min biegania w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego, w tym czasie należy wykonać 4 przebieżki
Część główna:	8/7/6/5 min biegania w stałym tempie w górnej części 2. strefy treningowej lub w dolnych rejonach 3. strefy
	<i>Po każdym takim odcinku szybszego biegu powinien nastąpić wypoczynek – 3 min truchtu. Podczas pokonywania szybkich odcinków tętno ma się utrzymywać 10 – 15 uderzeń/min poniżej progu anaerobowego, a wysiłek powinien być postrzegany jako dość ciężki. Tempo biegu ma być zbliżone do prędkości, z jaką biegiesz na dystansie półmaratonu – absolutnie nie powinien być to wysiłek zbliżający się do granic Twoich możliwości. Pamiętaj o tym, by zachować kontrolę nad sytuacją. Jeśli ten trening wzbudza w Tobie lęk, jest to znak, że zdecydowanie przesadzasz z tempem.</i>
Schłodzenie:	15 – 20 min truchtu oraz rozciąganie
	<i>Jeżeli nie biegasz w piątki i nie wykonywałeś ćwiczeń technicznych oraz przebieżek pod koniec wtorkowej zakładki, zrób to teraz przed rozpoczęciem schładzania.</i>

**Trening siłowy** – utrzymaj niewielkie obciążenie i kontroluj swoją technikę, a równocześnie zwiększ objętość treningu – każde ćwiczenie wykonuj w tym tygodniu w 2 seriach po 12 powtórzeń

*Treningi w tym dniu są opcjonalne — jeśli czujesz zmęczenie lub brakuje Ci czasu, możesz z nich zrezygnować.*

**Pływanie — trening sprinterski**

Rozgrzewka:	4x50 m kraulem	
	100 m stylem zmiennym	
	100 m kraulem	
	<i>10 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów.</i>	
	12x25 m, czyli 3x:	25 m pracy nóg
50 m ćwiczeń technicznych		
25 m kraulem		
<i>10 s odpoczynku po każdych 25 m.</i>		

Część główna:	200 m kraulem w 2. strefie treningowej	
	50 m pływania w szybkim tempie w 3. lub 4. strefie treningowej	
	200 m kraulem w 2. strefie treningowej	
	100 m pływania w szybkim tempie w 3. lub 4. strefie treningowej	
	200 m kraulem w 2. strefie treningowej	
	150 m pływania w szybkim tempie w 3. lub 4. strefie treningowej	
	200 m kraulem w 2. strefie treningowej	
	200 m pływania w szybkim tempie w 3. lub 4. strefie treningowej	
<i>20 – 30 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów.</i>		

Schłodzenie:	300 m pracy nóg	
	200 m pływania z ósemką	
	100 m ćwiczeń technicznych	
	100 m dowolnie wybranym stylem	
	<i>10 – 20 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów, wszystkie te ćwiczenia należy wykonywać w spokojnym tempie.</i>	

**Jazda na rowerze — 60 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej**

**Bieganie** — 30 – 50 min biegania w 1. strefie treningowej, sesja powinna się zakończyć ćwiczeniami technicznymi oraz przebieżkami

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** — 30 min pływania w spokojnym tempie dowolnie wybranym stylem

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** — długa, trwająca 120 – 180 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — trwająca 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

## Niedziela

Trening opcjonalny: **jazda na rowerze** — 60 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — długa, trwająca 70 – 90 min sesja odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

**Trening siłowy** — tak samo jak w czwartek



© iStockphoto/Thinkstock

# Tydzień 5. Budowanie formy/sprawdzian możliwości

## Poniedziałek

### Pływanie – trening techniki

Rozgrzewka:	500 m kraulem		
	5×100 m:	100 m dowolnie wybranym stylem	
		100 m pracy nóg na przemian z kraulem: 50 m pracy nóg, 50 m kraulem	
<i>15 s odpoczynku po każdym 100 m, powyższy schemat powinien być powtarzany, dopóki nie zgromadzisz odpowiedniego dystansu.</i>			
Część główna:	200 m:	50 m pracy nogami, płynąc na boku (po 25 m na każdą stronę)	
		50 m dokładanki	
		100 m kraulem	
		<i>30 s odpoczynku.</i>	
	5 – 8×100 m:	kraulem w umiarkowanym tempie, 10 s odpoczynku po każdym 100 m	
	200 m:	50 m pracy nogami podczas pływania na boku (po 25 m na każdą stronę)	
		50 m dokładanki	
		100 m kraulem	
		<i>30 s odpoczynku.</i>	
	4 – 6×100 m kraulem w umiarkowanym tempie, 10 s odpoczynku po każdym 100 m		
	200 m:	50 m pracy nogami podczas pływania na boku (po 25 m na każdą stronę)	
		50 m dokładanki	
100 m kraulem			
<i>30 s odpoczynku.</i>			
2 – 4×100 m kraulem w umiarkowanym tempie, 10 s odpoczynku po każdym 100 m			
Schłodzenie:	100 – 200 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem, 5 s odpoczynku po każdym 25 m		

## Wtorek

### Jazda na rowerze – trenażer, sesja trwająca ok. 70 min

Rozgrzewka: 15 – 20 min pedałowania w tempie pomiędzy spokojnym a umiarkowanym

Część główna:	4x:	30 s szybkiego kręcenia
		30 s spokojnego pedałowania
	piramida interwałów	1/2/3/4/5/4/3/2/1 min
	<i>Podczas realizowania kolejnych interwałów trening powinien się odbywać w 2. strefie lub w dolnym zakresie 3. strefy, intensywna praca ma być przedzielana trwającymi po 2 min okresami spokojnego pedałowania. Realizując kolejne fragmenty piramidy, staraj się zachować kadencję powyżej 90 obr./min i w miarę możliwości utrzymuj pozycję aerodynamiczną.</i>	
	3x:	20 s pedałowania lewą nogą
20 s pedałowania prawą nogą		
20 s pedałowania dwiema nogami		

Schłodzenie: 10 – 15 min pedałowania w tempie pomiędzy spokojnym a umiarkowanym

**Bieganie** – trwająca 15 – 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

## Środa

### Kluczowy trening: pływanie – trening na progu anaerobowym

Rozgrzewka:	8x100 m:	4x100 m kraulem
		4x100 m dowolnie wybranym stylem
20 s odpoczynku po każdym 100 m.		
Część główna:	8 – 10x200 m kraulem przy utrzymaniu równomiernego wysiłku na 80 – 85% Twoich możliwości (2. lub 3. strefa treningowa)	
	20 s odpoczynku po każdym 200 m.	
Schłodzenie:	500 – 700 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem	

## Czwartek

**Kluczowy trening: bieganie** – sprawdzian możliwości (opis procedury znajdziesz w rozdziale drugim)

**Trening siłowy** – w tym tygodniu zachowaj niewielkie obciążenie, ale zwiększ objętość – każde ćwiczenie wykonuj w 2 seriach po 15 powtórzeń



## Piątek

Znów jest to dzień, w którym treningi są opcjonalne.

### Pływanie — trening sprinterski

Rozgrzewka:	100 m kraulem	
	200 m dowolnie wybranym stylem	
	300 m kraulem	
	400 m stylem zmiennym w odwróconej kolejności	
	15 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów.	
12×25 m, czyli 6×:	25 m dowolnie wybranego ćwiczenia na pracę nóg (bez deski)	
	25 m pracy ramion	
	10 s odpoczynku po każdym 25 m.	
Część główna:	1×:	25 m pracy ramion
		75 m kraulem w 2. strefie treningowej
		30 s odpoczynku.
		4×50 m w coraz szybszym tempie, wysiłek ma rosnąć od minimalnego do maksymalnego, 15 s odpoczynku po każdym 50 m
Schłodzenie:	3×100 m:	8×25 m ćwiczeń technicznych, 10 s odpoczynku po każdym 25 m
		2×100 m pływania z ósemką
		100 m spokojnego pływania dowolnie wybranym stylem
		10 s odpoczynku po każdym 100 m.

**Jazda na rowerze** — 60 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — 30 – 50 min biegania w 1. strefie treningowej, sesja powinna się zakończyć ćwiczeniami technicznymi oraz przebieżkami

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** — 30 min pływania w spokojnym tempie dowolnie wybranym stylem

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** — długa, trwająca 150 – 210 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — trwająca 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej



© iStockphoto/Thinkstock



## Niedziela

Trening opcjonalny: **jazda na rowerze** — 60 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej

**Bieganie** — długa, trwająca 80 – 100 min sesja odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

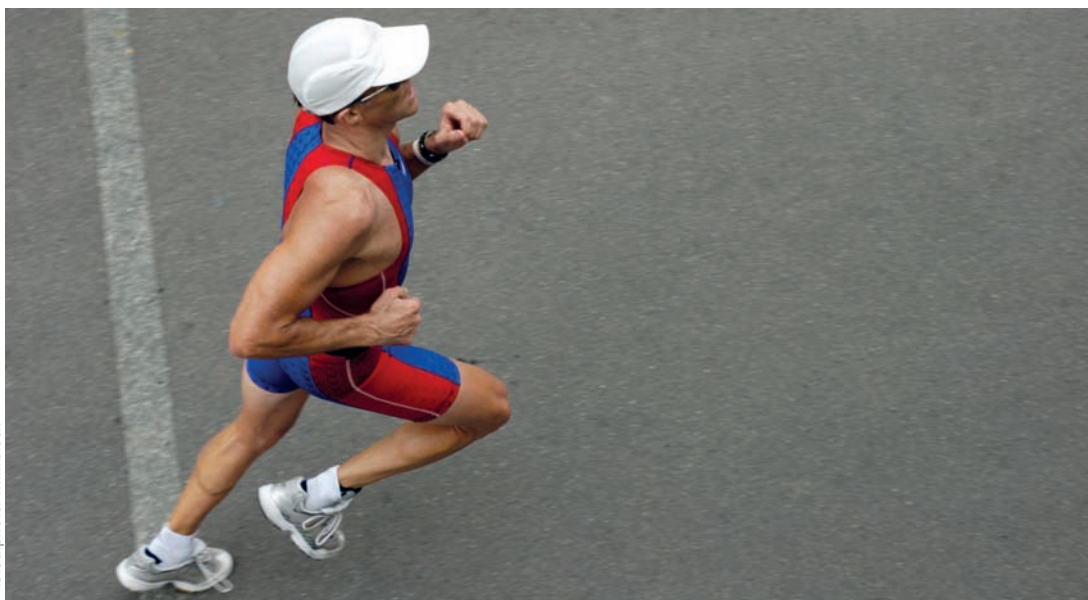
**Trening siłowy** — tak samo jak w czwartek

# Tydzień 6. Regeneracja

## Poniedziałek

**Pływanie** — trening techniki

Rozgrzewka:	600 m kraulem	
	200 m pracy nóg	
	200 m dowolnie wybranym stylem	
	<i>20 – 30 s odpoczynku po każdym z wymienionych segmentów.</i>	
Część główna:	12×75 m:	25 m pracy nóg, płynąc na boku (pół długości basenu na jednym boku, drugie pół na drugim boku)
		25 m dokładanki
		25 m kraulem
		<i>15 s odpoczynku po każdych 75 m.</i>
	6×200 m kraulem w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego	
<i>20 s odpoczynku po każdych 200 m.</i>		
Schłodzenie:	4 – 8×50 m dowolnie wybranym stylem, 10 s odpoczynku po każdych 50 m	



**Jazda na rowerze** – trener, sesja trwająca ok. 70 min

Rozgrzewka: 15 – 20 min pedałowania w tempie pomiędzy spokojnym a umiarkowanym

Część główna:	4 – 6x:	4 min szybkiego kręcenia
		45 s pedałowania w spokojnym tempie
	2 – 3x:	5 min utrzymywania stałej prędkości > 95 obr./min, wysiłek powinien się odbywać w 2. w strefie treningowej
		2 min spokojnego pedałowania
	3 – 5x „przejażdżka kolejką górską”:	1 min pedałowania na twardym przełożeniu na siedząco lub na stojąco w 2. strefie treningowej
		1 min szybkiego kręcenia (również w 2. strefie treningowej)
		1 min szybkiego kręcenia (tym razem w 3. strefie treningowej)
	2x15 s maksymalnie szybkiego kręcenia	
	<i>Na każde 15 s wysiłku 1:45 min spokojnego pedałowania.</i>	
	<i>Wykonanie tego ćwiczenia rozpocznij od ustawienia dosyć miękkiego przełożenia i osiągnięcia stałej kadencji na poziomie 85 – 95 obr./min. Następnie przez 15 s kręć pedałami z maksymalną prędkością, jaką potrafisz uzyskać, wciąż utrzymując się na rowerze, a potem na 1:45 min wróć do normalnej kadencji. Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie podnoś się z siodła i spróbuj na nim nie podskakiwać.</i>	
2x15 s pedałowania na maksymalnie twardym przełożeniu		
<i>Na każde 15 s wysiłku 1:45 min spokojnego pedałowania.</i>		
<i>To ćwiczenie jest bardzo podobne do maksymalnie szybkiego kręcenia opisanego powyżej, ale rozpoczniesz je od pedałowania na bardzo twardym przełożeniu z kadencją poniżej 50 obr./min. Twoje zadanie polega na tym, by przez 15 s utrzymać się na siodle i bardzo mocno pracować nogami, próbując w ten sposób przyspieszyć. Górna część ciała nie powinna się angażować w wysiłek, całą pracę ma wykonywać dolna połowa ciała, od bioder w dół. Następnym krokiem będzie zmiana przełożenia na bardziej miękkie i spokojne pedałowanie przez 1:45 min.</i>		

Schłodzenie: 10 – 15 min pedałowania w tempie pomiędzy spokojnym a umiarkowanym

**Bieganie** – zakładka wykonana zaraz po treningu na rowerze (przerwa między tymi dwiema sesjami powinna być mniejsza niż 10 min), 15 – 20 min wysiłku w 1. lub 2. strefie treningowej



© iStockphoto/Thinkstock

## Środa

### Kluczowy trening: pływanie — trening aerobowy

Rozgrzewka:	10×25 m kraulem	
	4×50 m dowolnie wybranym stylem	
	2×100 m:	50 m kraulem
		50 m dowolnie wybranym stylem <i>10 – 15 s odpoczynku po każdych 50 m.</i>
	8×50 m:	25 m kraulem (powinno pracować tylko jedno ramię)
25 m stylem grzbietowym <i>10 s odpoczynku po każdych 50 m.</i>		
Część główna:	piramida 50/150/250/350/450/350/250/150/50 m <i>Cały dystans powinien być pokonany kraulem i ma to być ćwiczenie aerobowe, pierwsze 50 m każdego segmentu to zawsze praca samych ramion, odpoczynki pomiędzy kolejnymi odcinkami powinny wynosić 10 – 20 s.</i>	
Schłodzenie:	12×25, czyli 6×:	25 m stylem grzbietowym
		25 kraulem
		<i>10 s odpoczynku po każdych 25 m.</i>

## Czwartek

### Kluczowy trening: bieganie

Rozgrzewka:	15 – 20 min biegania w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego
Część główna:	20 – 30 min biegania w umiarkowanym tempie z 5 – 7 przyspieszeniami trwającymi po 60 s i doprowadzającymi Cię do 2. lub 3. strefy treningowej
	<i>Wypoczynek pomiędzy kolejnymi przyspieszeniami to 3 min biegu w spokojnym tempie.</i> Ćwiczenia techniczne i przebieżki
Schłodzenie:	15 – 20 min biegania w tempie mieszczącym się w przedziale od spokojnego do umiarkowanego
<b>Trening siłowy</b> – zachowaj niewielkie obciążenie i wykonuj każde z ćwiczeń w 2 seriach po 15 powtórzeń	

## Piątek

*dzień wolny*

## Sobota

Trening opcjonalny: **pływanie** – 30 min pływania w spokojnym tempie dowolnie wybranym stylem

**Kluczowy trening: jazda na rowerze** – długa, trwająca 120 – 180 min sesja odbywająca się w 1. strefie treningowej

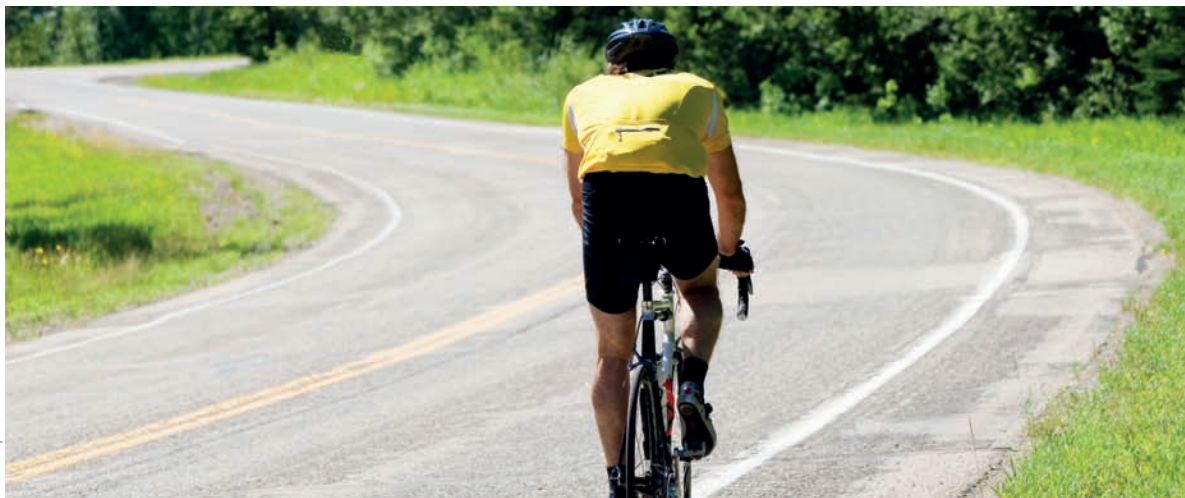
**Bieganie** – trwająca 20 min zakładka odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

## Niedziela

Trening opcjonalny: **jazda na rowerze** – 60 min spokojnej jazdy w 1. strefie treningowej

**Bieganie** – długa, trwająca 60 – 80 min sesja odbywająca się w 1. lub 2. strefie treningowej

**Trening siłowy** – tak samo jak w czwartek



© iStockphoto/Thinkstock

## Pytania i odpowiedzi

**P: Mam problemy ze zrealizowaniem niektórych treningów pływackich w czasie krótszym niż 90 min. Czy istnieje jakiś sposób, by po prostu skrócić te sesje?**

**O:** Dystans pokonywany podczas treningów pływackich można zwiększać lub zmniejszać o jakieś 1000 m — w zależności od tego, jaką prezentujesz formę. Jeśli chcesz zmienić objętość takiego treningu, po prostu wydłuż lub skróć każdą serię o 100 czy 200 metrów.

**P: Na ile elastyczny jest wasz program treningowy?**

**O:** Ponieważ zakładamy, że dopiero wdrażasz się w rytm regularnych treningów, w okresie początkowych sześciu tygodni możesz sobie pozwolić na pewną elastyczność. W tym czasie nie ma elementów obowiązkowych oprócz powtarzanego 2 razy w tygodniu treningu siłowego oraz przypadającego na każde 7 dni minimum pod postacią 1 sesji pływackiej, 1 treningu rowerowego oraz 1 porcji biegania. Takie podejście dotyczy pierwszej fazy programu — kiedy przejdziesz już do kolejnego etapu przygotowań do zawodów, sugerujemy wykazać się maksymalną konsekwencją w realizowaniu zaproponowanego przez nas treningu.

**P: Dysponuję wspomnianymi przez was podstawami triathlonowymi, ale zaczynam realizować wasz program po przerwie w treningach. Czy ten fakt stanowi jakiś problem?**

**O:** Jeżeli przez kilka ostatnich miesięcy nie podejmowałaś żadnych aktywności i powracasz do treningów, zaczynając realizować nasz program, podchodź z dużą ostrożnością do objętości ćwiczeń, jakie wykonujesz w każdym tygodniu. Wykonuj jedynie sesje opisane jako „kluczowe”, realizuj te treningi w najkrótszych możliwych wersjach i z bardzo niewielkim obciążeniem. Kiedy poczujesz się nieco pewniej, zacznij zwiększać czas trwania tych najistotniejszych sesji, a dopiero potem dodawaj kolejne treningi. Pamiętaj, że wyścig czeka Cię dopiero za 24 tygodnie. Wejź w trening stopniowo i pozwól, by Twoje ciało powoli wróciło do formy — nie próbuj go natomiast poganiać.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

## Pokonaj swoje bariery i zdobądź tytuł Ironmana!

Nie każdy może to osiągnąć, to prawda. Nie wszyscy mają fizyczne i psychiczne predyspozycje do tego, by zmusić swoje ciało do tak ekstremalnego wysiłku, jakim jest triathlon długodystansowy. Jeśli jednak czujesz, że Cię na to stać, a sporty dla wytrzymałych nie są dla Ciebie żadną nowością — zrób to! Czy Twoje umiejętności są na tyle duże, że bieg na orientację, maraton, triathlon na krótszym dystansie nie stanowią dla Ciebie problemu? Jeśli tak, powinieneś spróbować osiągnąć jeszcze wyższy poziom! Z tą książką pokonasz kolejne bariery i ograniczenia własnego organizmu. Pamiętaj o tym, by trenować pod okiem odpowiedzialnych, doświadczonych szkoleniowców.

Poznaj autorów tej książki.



**Paul Huddle** podczas dwunastoletniej kariery zawodniczej w triathlonie ukończył ponad 20 wyścigów Ironman i ma na swoim koncie ponad 300 imprez rozgrywanych na innych dystansach. Jako jeden ze współtwórców portalu Multisports.com jest zaangażowany w organizowanie obozów i sesji triathlonowych na całym świecie oraz prowadzenie zajęć podczas takich spotkań.



**Roch Fey** to były profesjonalny triathlonista, który od wielu lat zajmuje się tą dyscypliną sportu. Po zwycięstwie na długim dystansie w triathlonowych mistrzostwach Kanady w 1993 roku zajął się pracą trenerską, a potem połączył siły z Paulem Huddle'em, Paulą Newby-Fraser oraz Johnem Duke'em, by stworzyć Multisports.com.



**T.J. Murphy** był redaktorem naczelnym „Triathlete Magazine” oraz „Inside Triathlon Magazine”. Aktualnie skupia się na przygotowywaniu artykułów dla tych czasopism oraz pisaniu książek. Jest stałym współpracownikiem portalu Ironmanlive.com. Ukończył 5 wyścigów Ironman, w tym zawody na Hawajach w 2000 roku.

Opisywany w tej książce 24-tygodniowy program treningowy został podzielony na 4 sześciotygodniowe etapy. Obejmuje działania, które należy wykonywać dzień po dniu i tydzień po tygodniu, aby dotrzeć do mety wyścigu Ironman.



Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>

Cena: 37,00 zł

ISBN 978-83-246-9021-3



9 788324 690213