

PLAN DLA TYCH, CO PIERWSZY RAZ...

"Początek jest najważniejszym momentem do podjęcia najbardziej przemyślanych kroków" Zdanie to (może nie dokładnie w tym brzmieniu, ale sens jest ten sam) pochodzi z książki Franka Herberta "Diuna". Dążymy do czerpania radości z aktywności fizycznej i dlatego jednym z naszych głównych celów jest ograniczenia do minimum ewentualnych zagrożeń dla zdrowia spowodowanych nierozsądnym sposobem uprawiania sportu. Obecny styl życia oraz odżywiania prowadzi do znacznego wzrostu ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Nazywamy je "cichym zabójcą", ponieważ na ogół symptomy są przez długi czas niedostrzegane, co prowadzi do ukrytego i rozciągniętego w czasie rozwoju choroby. Coraz częściej mamy nadwagę i odczuwamy dolegliwości kostno-stawowe. Chociaż już dawno temu stwierdzono pozytywny wpływ aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu tego rodzaju schorzeń, tym niemniej bardzo ważne jest (szczególnie dla początkujących) upewnienie się, że planowana aktywność jest bezpieczna i korzystna dla zdrowia. Na szczęście znamy już znaki i czynniki powodujące podwyższenie ryzyka wystąpienia tych chorób.

Prosimy abyście odpowiedzieli na 10 pytań, które przedstawiamy poniżej. Jeśli chociaż na jedno z nich odpowiecie "tak", to zalecamy, abyście udali się ze swoim planem treningowym do lekarza lub trenera z prośbą o opinię.

1. Czy stwierdzono u ciebie jakiegokolwiek problemy związane z układem krążenia?
2. Czy masz podwyższone ciśnienie?
3. Czy masz podwyższony poziom cholesterolu?
4. Czy ktoś w twojej rodzinie przeszedł zawał serca?
5. Czy stwierdzono u ciebie chorobę reumatyczną?
6. Czy masz, lub miałeś przewlekłą kontuzję mięśni lub stawów?
7. Czy masz napady bezdechu lub skróconego oddechu, zawroty głowy lub omdlenia?
8. Czy palisz, lub paliłeś papierosy?
9. Czy chorujesz na cukrzycę?
10. Czy jesteś alergikiem?

Pamiętajmy - naszym celem jest czerpanie radości z ruchu. Być może lekarz, trener lub fizjoterapeuta zaleci mniej intensywne formy rekreacji ruchowej, takie jak "nordic walking", czy jazdę na rowerze.

Być może zasugeruje zmiany w planie treningowym. Każda forma ruchu jest korzystna dla zdrowia pod warunkiem zachowania rozsądku.

Pamiętaj : Trenuj odpowiedzialnie. Celem planu jest doprowadzenie w bezpieczny sposób do osiągnięcia stanu wytrenowania pozwalającego na przebiegnięcie bez większego wysiłku ok. 10km.

Obejmuje on cztery treningi tygodniowo - np. wtorek, czwartek, sobota, niedziela (lub poniedziałek, środa, piątek, sobota).

Decydując się na jego stosowanie nie ulegaj pokusie "przeskakiwania" poszczególnych etapów i zbyt szybkiego zwiększania obciążeń treningowych.

Jeśli masz nadwagę, a twój kontakt ze sportem do tej pory był sporadyczny, zacznij od 30 minutowych spacerów w szybszym niż zazwyczaj tempie przez okres jednego tygodnia. W przeciwnym przypadku możesz zacząć od razu.

Trening rozpoczynamy rozgrzewką i kończymy spokojnymi ćwiczeniami rozciągającymi.

Dwudziestotygodniowy plan dla początkujących:

Trenuj 4 razy w tygodniu ale jeśli masz kłopoty z organizacją czasu to przynajmniej 3 razy (wybierz piątek lub sobotę jako trzeci dzień biegowy). Między treningami rób sobie dzień wolny od biegania w ramach odpoczynku i regeneracji. Dzięki temu przekonasz się jak szybko Twój organizm „odwdzięczy się” poprawą formy.

Legenda: 5x (3'B/3'M) - 5 odcinków spokojnego biegu po 3 minuty - pomiędzy odcinkami 3 minuty marszu

<i>tygodnie</i>	<i>poniedziałek</i>	<i>środa</i>	<i>piątek</i>	<i>sobota</i>
Tydz 1	5x (3'B/3'M)	5x (3'B/3'M)	5x (3'B/3'M)	5x (3'B/3'M)
Tydz 2	3x (5'B/3'M)	3x (5'B/3'M)	3x (5'B/3'M)	3x (5'B/3'M)
Tydz 3	4x (5'B/3'M)	4x (5'B/3'M)	4x (5'B/3'M)	4x (5'B/3'M)
Tydz 4	3x (7'B/3'M)	3x (7'B/3'M)	3x (7'B/3'M)	3x (7'B/3'M)
Tydz 5	3x (10'B/3'M)	3x (10'B/3'M)	3x (10'B/3'M)	3x (10'B/3'M)
Tydz 6	2x (15'B/3'M)	2x (15'B/3'M)	2x (15'B/3'M)	2x (15'B/3'M)
Tydz 7	2x (15'B/2'M)	2x (15'B/2'M)	2x (15'B/2'M)	2x (15'B/2'M)
Tydz 8	15'B/2'M/20'B	15'B/2'M/20'B	15'B/2'M/20'B	15'B/2'M/20'B
Tydz 9	20'B/2'M/20'B	20'B/2'M/20'B	20'B/2'M/20'B	20'B/2'M/20'B
Tydz 10	20'B/2'M/25'B	20'B/2'M/25'B	20'B/2'M/25'B	20'B/2'M/25'B
Tydz 11	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B
Tydz 12	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B	25'B/2'M/25'B
Tydz 13	25'B/2'M/30'B	25'B/2'M/30'B	25'B/2'M/30'B	25'B/2'M/30'B
Tydz 14	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B
Tydz 15	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B	30'B/2'M/30'B
Tydz 16	30'B/1'M/30'B	40'B	40'B	40'B
Tydz 17	40'B	30'B	40'B	50'B
Tydz 18	50'B	40'B	40'B	50'B
Tydz 19	50'B	50'B	40'B	50'B
Tydz 20	50'B	30'B	40'B	60'B

Pamiętaj, że biegaczem stajesz się na całe życie - a więc masz dużo czasu.

Nie musisz się śpieszyć - na tym etapie naszym celem jest bezpieczne zbudowanie formy, pozbycie się kilku zbytecznych kilogramów oraz wzmocnienie mięśni i ścięgien.

Jeśli będziesz miał gorszy dzień, lub źle się poczujesz - zrezygnuj z treningu, (ale niech będzie to wyjątek, a nie reguła).

Podstawą jest systematyczność.

Przez cały czas wsłuchuj się w swoje ciało, a twój organizm sam ci podyktuje właściwe tempo.

Do zobaczenia na trasie, naprawdę warto!