100 km MSR – Meta

Oto Twój 12-tygodniowy plan treningowy

Czy udało Ci się zarejestrować na MSR?! – Zrobiłeś już pierwszy krok w kierunku swojej przygody. Aby zapewnić płynny przebieg treningu i umożliwić Ci przygotowanie się specjalnie do udziału w MSR, przygotowaliśmy 12-tygodniowy plan treningowy oraz kilka przydatnych wskazówek dotyczących przygotowań.

Każdy tydzień treningowy obejmuje trzy do czterech sesji rowerowych, które należy traktować jako podstawowe elementy planu treningowego. Intensywność i czas trwania sesji różnią się w poszczególnych tygodniach, zgodnie z ukierunkowanym cyklem wysiłku i regeneracji. Jest to kluczowy element, który pomoże Ci zbliżyć się do celu. Dlatego upewnij się, że jak najdokładniej przestrzegasz podanych wytycznych.

Nasze wytyczne dotyczące intensywności poszczególnych sesji treningowych opierają się na subiektywnym odczuciu wysiłku (5 poziomów: od „bardzo łatwego” do „bardzo ciężkiego”) oraz obiektywnych parametrach FTP (5 poziomów wyrażonych jako procent indywidualnego FTP). Aby korzystać z wytycznych treningowych opartych na funkcjonalnej mocy progowej (FTP), musisz znać swoją maksymalną wartość FTP, konkretnie dla kolarstwa. Najbardziej znaną metodą określania FTP w kolarstwie jest 20-minutowy test. Zazwyczaj FTP określa się podczas maksymalnego wysiłku w ramach testu wytrzymałościowego na ergometrze. Jeśli nie znasz jeszcze swojej wartości FTP, zapoznaj się z poniższą sekcją zatytułowaną „Test terenowy w celu określenia FTP (kolarstwo)”.

Uwaga

Jeśli chcesz trenować bez miernika mocy, zalecamy kontrolowanie wysiłku na podstawie samopoczucia. W tym celu możesz skorzystać z naszej 5-stopniowej subiektywnej skali wysiłku (Tabela 1). Ogólnie zalecamy poddanie się badaniu medycyny sportowej przed rozpoczęciem tego planu treningowego i uczestnictwem w programie MSR; badanie to powinno obejmować badanie krwi, EKG wysiłkowe oraz echokardiogram.
Twoje treningi w poszczególnych strefach treningowych są ukierunkowane na różne zakresy intensywności i są określane indywidualnie dla każdej sesji. Prosimy o jak najściślejsze przestrzeganie tych określonych zakresów, aby osiągnąć swój cel, ponieważ w każdej strefie treningowej lub zakresie intensywności w organizmie zachodzą różne procesy adaptacyjne. Trening w wolnym tempie jest celowo i świadomie powolny („Nadal mogę prowadzić rozmowę bez przerywania!”), a trening intensywny jest celowo męczący i intensywny.

KS-Sportsworld, właściciel: dr Konrad Smolinski, Kastanienallee 11, 07554 Gera

Tabela 1. *Zakresy intensywności/strefy treningowe dla subiektywnej i obiektywnej kontroli wysiłku*

Strefa	Ikona	Zakresy intensywności/strefy treningowe
1		Subiektywne odczucie wysiłku: **bardzo lekki** ✓ regeneracyjna (REKOM) ✓ „Brak odczuwalnego wysiłku podczas oddychania lub mówienia” ✓ < 56% FTP Cel: Rozgrzewka, rozciąganie, przyspieszenie regeneracji
2		Subiektywne odczucie wysiłku: **lekkie** ✓ Wytrzymałość podstawowa 1 (GA1) ✓ „Nadal bez problemu mogę prowadzić rozmowę!” ✓ 56–75% FTP Cel: Rozwój i stabilizacja podstawowej wydolności; przygotowanie do wykonywania bardziej intensywnych ćwiczeń
3		Subiektywne odczucie wysiłku: **umiarkowane** ✓ Wytrzymałość podstawowa 2 (GA2) ✓ „Ledwo udaje mi się wypowiedzieć krótkie zdania!” ✓ 75–90% FTP Cel: Optymalizacja wydajności układów organizmu poprzez bardziej intensywne formy treningu; Poprawa metabolizmu tłuszczów i węglowodanów
4		Subiektywna ocena wysiłku: **duży** ✓ Strefa rozwoju (DZ) ✓ „Ledwo mogę mówić” ✓ 91–105% FTP Cel: Poprawa wyników i regeneracji; przygotowanie do tempa wyścigowego; trening tempowy
5		Subiektywna ocena wysiłku: **bardzo ciężko** ✓ Zakres szczytowy (SB) ✓ „Nie mam już siły mówić!” ✓ > 106–120% FTP Cel: Rozwój wytrzymałości specyficznej dla zawodów oraz wytrzymałości szybkościowej

Trening uzupełniający

Oprócz sesji rowerowych zalecamy włączenie do planu treningowego ćwiczeń rozgrzewających, ruchowych i rozciągających. Mają one na celu poprawę elastyczności i zdolności motorycznych. Przygotowują one do sesji rowerowej lub pomagają się zrelaksować po treningu. W połączeniu z sesjami rowerowymi tworzą one wszechstronny program treningowy i stanowią ważny element profilaktyki kontuzji.

Program treningowy można dodatkowo zoptymalizować, wykonując ćwiczenia siłowe, atletyczne i stabilizacyjne dwa do trzech razy w tygodniu, po 15–30 minut na każdą sesję. Jeśli liczba sesji rowerowych w tygodniu nie jest dla Ciebie wystarczająca i nadal masz nadmiar energii, możesz realizować programy siłowe, atletyczne i stabilizacyjne. Zostały one opracowane w celu poprawy sprawności fizycznej oraz wzmocnienia zarówno dużych/zewnętrznych mięśni, jak i w szczególności małych/głębokich mięśni, które odgrywają kluczową rolę w stabilizacji podczas jazdy na rowerze. Jeśli jednak zauważysz, że nie jesteś już w stanie wykonywać sesji rowerowych zgodnie z zaleceniami i odczuwasz wyczerpanie oraz zmęczenie, ogranicz programy treningu siłowego i sprawnościowego, ponieważ sesje rowerowe są ważniejsze dla osiągnięcia Twojego celu.

Dokładnie oceń swoją kondycję, ponieważ okresy odpoczynku są równie ważne jak dobry trening.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Trafiłeś we właściwe miejsce. Jesteśmy specjalistami, którzy pomogą Ci osiągnąć kolejny cel i wesprą Cię w urzeczywistnianiu marzeń. Nasi doświadczeni naukowcy zajmujący się sportem oferują Ci wysoce profesjonalny coaching, dostosowany specjalnie do Twoich indywidualnych potrzeb. Dzięki temu masz pewność, że otrzymujesz optymalne wsparcie od naszych ekspertów. Od szczegółowej oceny, przez cotygodniowe wskazówki treningowe za pośrednictwem aplikacji z holistycznymi programami treningowymi opartymi na filmach, nieograniczoną komunikację, aż po planowanie zawodów i sezonu — oraz absolutną przejrzystość.

Pomożemy Ci uwolnić Twój potencjał!

Trening na najwyższym poziomie, aby osiągnąć Twój kolejny cel www.ks-sportsworld.de

KS-Sportsworld, właściciel: dr Konrad Smolinski, Kastanienallee 11, 07554 Gera

Test terenowy w celu określenia Twojej funkcjonalnej mocy progowej (FTP)

Sesja treningowa

1. **Rozgrzewka (15 minut):**
   - Jedź w spokojnym tempie, aby przygotować organizm. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu i utrzymywaniu stałej kadencji.

2. **Sprinty maksymalne (4 x 20 sekund):**
   - **Procedura:**
     - Jedź z pełną prędkością przez 20 sekund, tak szybko, jak tylko potrafisz.
     - Odpoczynek: Pomiędzy sprintami jedź spokojnym tempem przez 3 minuty, aby zregenerować siły.

3. **Test 20-minutowy:**
   - Naciśnij przycisk „Lap" na komputerze rowerowym, aby dokładnie zarejestrować 20 minut.
   - Jeśli to możliwe, wybierz trasę z lekkim wzniesieniem.
   - Jedź tak szybko, jak tylko możesz, przez dokładnie 20 minut.
   - Ważne: Uważaj, aby nie forsować się zbytnio. Słuchaj swojego ciała. Jeśli zauważysz, że osiągasz granice swoich możliwości, kręci ci się w głowie lub źle się czujesz, przerwij test przed czasem.
   - Naciśnij ponownie przycisk „Lap", aby zakończyć test.

4. **Oblicz swój wynik:**
   - Pomnóż średnią moc w watach przez 0,95 = FTP

5. **Rozgrzewka (10–20 minut):**
   - Jedź w spokojnym tempie, aby obniżyć tętno i rozluźnić mięśnie.

Zastrzeżenie

To ważna informacja! Bezpieczeństwo i zdrowie uczestników są dla nas priorytetem. Oto kilka kwestii, o których należy pamiętać:

Uwagi dotyczące korzystania z planów treningowych:

1. **Odpowiedzialność osobista:** Korzystasz z tych planów treningowych na własne ryzyko. Pamiętaj, że każdy organizm reaguje inaczej.

2. **Badanie medyczne:** Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zaleca się poddanie się badaniu medycznemu przeprowadzonemu przez specjalistę, aby upewnić się, że jesteś gotowy do treningu.

3. **Zwracaj** uwagę **na objawy:** Zwracaj uwagę na nietypowe objawy, takie jak ból, gorączka lub złe samopoczucie. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zgłosić się do lekarza.

4. **Dostosowanie:** Plany treningowe mają charakter ogólny i powinny być dostosowane do Twojej osobistej sytuacji (stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, wiek itp.). W razie wątpliwości zaleca się zasięgnięcie porady specjalisty z zakresu nauk o sporcie.

5. **Prawa autorskie:** Należy pamiętać, że plany treningowe są chronione prawem autorskim i nie mogą być kopiowane ani przedrukowywane bez zgody.

Twój plan treningowy

Tydzień 01	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Rozpoczęcie przygotowań do MSR 2026	
	Wt	60-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 8 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	56–75%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	15-minutowa rozgrzewka 3 x 8 w strefie 3, z 3-minutową spokojną jazdą w strefach 1–2 pomiędzy seriami jako aktywna regeneracja 30 minut spokojnej jazdy na zakończenie	75–90%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Dzień odpoczynku / Opcjonalny program treningu mięśni tułowia	
	Niedziela	90-minutowa sesja treningowa podstawowa	56–75%

Tydzień 02	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 2 serie po (6 x 30) sekund przy intensywności 105–120%; odpoczynek: 30 sekund spokojnego pedałowania (10-minutowa przerwa między seriami) Min w strefie podstawowej	105–120%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	10 minut spokojnej rozgrzewki 3 x 10 min w strefie 3–4, z 6-minutową łatwą jazdą pomiędzy jako aktywną regeneracją 10 minut spokojnej jazdy na zakończenie	91–105%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Dzień odpoczynku / Opcjonalny program Stabi	
	Niedziela	120-minutowa sesja treningowa w strefach 1–2	56–75%

Tydzień 03	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 2 serie po 5 minut intensywnego pedałowania (EB) P: 2 minuty spokojnego pedałowania, 5 minut spokojnego pedałowania 30 minut w strefie podstawowej	90–95%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	90-minutowa sesja treningowa w strefie podstawowej	65–75%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Dzień odpoczynku/Opcjonalny program stabilizacyjny	
	Niedziela	90-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 6 sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutowymi przerwami na spokojną jazdę pomiędzy nimi	56–75%

Tydzień 04	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	4 x 7 min przy 92–95% FTP, 3-minutowy odpoczynek	92–95%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	90-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 4 x 30 sekund intensywnego wysiłku (EB), odpoczynek: 30 sekund spokojnego pedałowania	65–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Dzień odpoczynku	
	Niedziela	150-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 6 sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	60–70%

Tydzień 05	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 minut rozgrzewki 5 x 6 min intensywnie (EB) P = 4 min spokojnego pedałowania 20 min w strefie podstawowej	92–95%
	Śr		
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	90-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutowymi przerwami na spokojną jazdę pomiędzy nimi (**opcjonalnie)**	65–75%
	Niedziela	180-minutowa sesja wytrzymałościowa	60–70%

Tydzień 06	Dzień	Sesja treningowa: Tydzień regeneracyjny	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 minut rozgrzewki 2 x 6 min intensywnie (96–95% P) = 4 min spokojnej jazdy 20 min spokojnej jazdy	90–95%
	Śr	60-minutowa sesja wytrzymałościowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową spokojną jazdą pomiędzy każdym z nich	65–75%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Stabi	
	Niedziela	120-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%

Tydzień 07	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień wolny	
	Wt	15 minut rozgrzewki 5 min (85–90%) 5 min spokojnej jazdy 4 x 8 min EB 90–95% P=4 min 15-minutowa faza schładzania	>92%
	Śr		
	Cz	90-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	65–70%
	Piątek	Dzień wolny	
	Sob	Dzień wolny	
	Niedziela	180-minutowa sesja treningowa podstawowa	65–75%

Tydzień 08	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	15-minutowa rozgrzewka 3 x 10 min przy 90–95% P = 8 min spokojnego biegu 15 min spokojnego tempa	88–90%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	120-minutowa sesja treningu podstawowego, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	65–75%
	Niedz	195-minutowa sesja treningowa podstawowa	60–70%

Tydzień 09	Dzień	Sesja treningowa: Tydzień regeneracyjny	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10-minutowa rozgrzewka 2 serie po 5 minut EB, 3 minuty odpoczynku 15-minutowa rozgrzewka	90–95%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	90-minutowa sesja treningu podstawowego	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	150-minutowa sesja treningowa podstawowa	60–70%
	Niedz.	Ruchomość/stabilność	

Tydzień 10	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 2 serie po 20 min w strefie 3, P = 8 min 10-minutowa spokojna jazda	83–88%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	90-minutowa sesja treningu podstawowego	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Opcjonalnie: 90-minutowa spokojna przejażdżka / trening stabilności	55–60%
	Niedz.	210-minutowa sesja treningu podstawowego, z ostatnim półgodzinnym odcinkiem w szybkim tempie (GA2)	75–85%

Tydzień 11	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	60-minutowa sesja treningowa podstawowa	65–75%
	Śr	15-minutowa rozgrzewka 5 x 4-minutowe interwały o wysokiej intensywności (EB) P = 4 minuty spokojnej jazdy 15-minutowa faza schładzania	100–105%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	90-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 6–8 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund (z 3-minutową przerwą między nimi)	65–75%
	Niedziela	180–210-minutowa sesja treningowa podstawowa, z ostatnią godziną w szybkim tempie (GA2)	75–85%

Tydzień 12	Dzień	Sesja treningowa 1 w fazie redukcji	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 3 x 2 min intensywnie (EB) P = 60 sek. spokojnie 5 min spokojnie 3 x 2 min intensywnie (EB) P = 60 sek. spokojnie 10-minutowa faza wyciszenia	105–110%
	Śr	60 min treningu podstawowego / regeneracji	50–60%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Rozgrzewka: ok. 30 min, skupiona na krótkich, spokojnych interwałach, w tym 2 x 2 min GA2 (P: 5 min spokojnego biegu)	< 65%
	Sob	**MSR 100 – Najlepsza przejażdżka rowerowa w Twoim życiu!** Życzymy Ci mnóstwa zabawy i sukcesów podczas MSR!	
	Niedziela		