100 km MSR – poziom zaawansowany

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.

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 zawodowego; trening tempowy
5		Subiektywna ocena wysiłku: **bardzo ciężko** ✓ Najwyższy poziom (SB) ✓ „Nie da się już 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 dużych/zewnętrznych mięśni, a także 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 czujesz się wyczerpany oraz zmęczony, 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 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 wideo, 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

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 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	Trening	Intensywność (FTP)
	Pon	Rozpoczęcie przygotowań do MSR 2026	
	Wt	Rozgrzewka 15 min 4×8 min K3 przy 85–90% FTP, 55–60 obr./min, odpoczynek = 4 min	85–90%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	75 min przy 65–70% FTP → Strefa 2 (GA1)	65–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Trening stabilnościowy lub, opcjonalnie, 90 min treningu podstawowego	56–75%
	Niedziela	150-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%

Tydzień 02	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	Rozgrzewka 15 min 5 × 5 min przy 110% VO_2max, 4 minuty odpoczynku między seriami	95–110%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	20 min spokojnej rozgrzewki 3 x 10 min przy 88–93% FTP, z 3-minutową spokojną jazdą na koniec każdej serii 15 minut spokojnej jazdy na zakończenie	65–75%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	90-minutowa sesja wytrzymałościowa lub trening stabilności	65–75%
	Niedz.	160-minutowy trening podstawowy	60–70%

Tydzień 03	Dzień	Sesja treningowa: Tydzień regeneracyjny	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	Rozgrzewka 15 min 2 min 88–83% 2 × 6 min przy 90% FTP, P = 4 min spokojnego pedałowania, 10 min spokojnej jazdy	90–95%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	60-minutowa sesja treningu podstawowego	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	90-minutowa sesja treningowa podstawowa	60–75%
	Niedziela	180-minutowa sesja wytrzymałościowa, obejmująca 6 sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	60–75%

Tydzień 04	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10-minutowa rozgrzewka 3×8 min K3 przy 85–90% FTP, 55–60 obr./min, odpoczynek = 5 min 10–20 min spokojnej jazdy	56–65%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	90 min GA1 z 4×4 min przy 105% FTP, odpoczynek = 4 min	65–105%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Stabilność/ruchomość	
	Niedziela	180-minutowa sesja treningowa, obejmująca 6 sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	65–75%

Tydzień 05	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień wolny	
	Wt	Rozgrzewka 15 min 3 min przy 100% FTP 5 min spokojnej jazdy 6 × 5 min VO_2max przy 115% FTP, odpoczynek = 4 min 10 min spokojnej jazdy	60–115%
	Śr	25-minutowa jazda regeneracyjna na trenażerze	55–60%
	Cz	Stabilność/ruchomość	
	Piątek	Dzień wolny	
	Sob	120-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 6 sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową przerwą na spokojną jazdę między każdym z nich	65–75%
	Niedziela	180-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%

Tydzień 06	Dzień	Sesja treningowa (tydzień regeneracyjny)	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 minut rozgrzewki 4 x 2 min intensywnie (105–110% P) = 3 min spokojnej jazdy 10 min spokojnej jazdy 3 x 6 min w szybkim tempie (76–88%) P = 4 min w spokojnym tempie 10-minutowa spokojna rozgrzewka	105–115%
	Śr	90-minutowa sesja wytrzymałościowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów po 6–8 sekund każdy, z 3-minutową spokojną jazdą pomiędzy każdym z nich	65–75%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Stabilność/ruchomość	
	Niedziela	160-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%

Tydzień 07	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień wolny	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 3 x 10 min intensywnie 95–105% P = 5 min 10 min spokojnie	95–105%
	Śr	90-minutowa sesja wytrzymałościowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund, z 3-minutową jazdą w spokojnym tempie pomiędzy każdym z nich	65–75%
	Cz	Dzień wolny	
	Piątek	Dzień wolny	
	Sob	100-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%
	Niedziela	230-minutowa sesja treningowa podstawowa	60–70%

Tydzień 08	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	10 minut rozgrzewki, 5 minut przy 95–100%, 5 minut spokojnej jazdy 4 serie po 8 intensywnych interwałów (102–106%) P = 4 minuty spokojnej jazdy 10-minutowa faza schładzania	102–106%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	120-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 3 x 8 minut przy 80–85% i obrotach na minutę (rpm) = 55–60	80–85%
	Niedz.	215-minutowa sesja treningowa podstawowa	65–70%

Tydzień 09	Dzień	Sesja treningowa (tydzień regeneracyjny)	Intensywność (FTP)
	Pon	Nieczynne	
	Wt	15 minut rozgrzewki 3 x 12 min intensywnie (95–105%) P = 6 min spokojnej jazdy 15-minutowa faza schładzająca	90–95%
	Śr	Nieczynne	
	Śr	60-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%
	Piątek	Nieczynne	
	Sob	15-minutowa rozgrzewka 2 x 16 min intensywnie (70–80%) przy niskiej częstotliwości pedałowania (55–60) P: 8 min spokojnie 20-minutowa spokojna rozgrzewka	83–88%
	Niedziela	150-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%

Tydzień 10	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	90-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%
	Cz	10-minutowa rozgrzewka 5 min (95–100%) 5 min spokojnej jazdy 4 serie po 5 intensywnych interwałów (108–115%) P = 4 minuty spokojnej jazdy 10-minutowa faza wyciszenia	108–115%
	Piątek		
	Sob	Stabilność/ruchomość	90–95%
	Niedziela	240-minutowa sesja treningowa o charakterze podstawowym, z ostatnim półgodzinnym odcinkiem w szybkim tempie (GA2)	75–85%

Tydzień 11	Dzień	Trening	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wtorek	60-minutowa sesja treningowa podstawowa	65–75%
	Śr	15-minutowa rozgrzewka 5 interwałów po 4 minuty o wysokiej intensywności (EB), a następnie 4 minuty spokojnej jazdy 15-minutowa faza schładzania	90–95%
	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	150-minutowa sesja wytrzymałościowa, z ostatnią godziną w szybkim tempie (GA2)	75–85%

Tydzień 12	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 3 x 2 min intensywnie (83–88%) P = 60 sek. spokojnie 5 min spokojnego biegu 3 x 2 min intensywnie (83–88%) P = 60 sek. spokojnie 10-minutowa faza wyciszenia	90–95%
	Śr	60-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Rozgrzewka: ok. 30 min, z naciskiem na krótkie, spokojne interwały, w tym 2 x 2 min GA2 (P: 5 min spokojnego biegu)	< 65%
	Sob	**MSR 100 – Najlepsza przejażdżka w Twoim życiu!** Życzymy Ci mnóstwa zabawy i sukcesów podczas MSR!	
	Niedziela		