300 km MSR – poziom zaawansowany

Oto Twój 34-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 funkcjonalnym progu mocy, 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 przyjmujesz leki, takie jak beta-blokery, zasadniczo powinieneś unikać wykorzystywania tętna do kontrolowania intensywności. Umiarkowana dawka beta-blokera obniża tętno spoczynkowe i tętno maksymalne (HRmax) odpowiednio o około 10 i 30 uderzeń na minutę, przez co nie można ich wykorzystywać do kontrolowania intensywności.*

Jeśli chcesz trenować z wykorzystaniem pomiaru mocy, zalecamy kontrolowanie wysiłku w oparciu o samopoczucie organizmu. 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** ✓ Maksymalny zakres (SB) ✓ „Nie mogę 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!

Profesjonalny coaching, który pomoże Ci osiągnąć 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 w spokojnym tempie 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. **Indywidualizacja:** 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 1	Dzień	Trening	Intensywność (FTP)
	Pon		
	Wt		
	Śr	Rozpoczęcie przygotowań do MSR 2026: 60-minutowa sesja treningowa podstawowa	60–70%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	10-minutowa rozgrzewka 5 min przy 90–95% 5 minut regeneracji przy 50–60% 4 x 5 min przy 105–110% z 5-minutową przerwą 10 minut na wyciszenie	105–110%
	Sob	45 min treningu podstawowego + ćwiczenia techniczne i kadencji 5 x 1 min > 110 obr./min	68–73%
	Nied	2,5 godziny treningu podstawowego	65–70%

Tydzień 2	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10 minut rozgrzewki 5 min przy 90–95% 5 min regeneracji przy 50–60% 5 serii po 4 min przy 105–110 P = 4 min 10- minutowa faza schładzania	105–110%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	75-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Piątek	Dzień odpoczynku / Trening stabilności lub ruchomości	
	Sob	120-minutowa sesja treningu podstawowego; ostatnie 15 minut przy 80–85% 5 min rozbiegania	65–70%
	Niedziela	20-minutowa rozgrzewka 2 x 10 min EB przy 95–105% FTP, odpoczynek = 8 min 60 min treningu podstawowego	95–105%

Tydzień 3	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Poniedziałek	35 min bardzo łatwa sesja podstawowa (regeneracyjna)	<56%
	Wt	Nieczynne	
	Śr	Stabilizacja/ruchomość	
	Cz	90-minutowa sesja treningowa podstawowa, obejmująca 6 serii 10-sekundowych sprintów co 6 minut	68–73%
	Piątek	Nieczynne	
	Sob	120 min Sesja wytrzymałościowa	68–73%
	Niedz.	Nieczynne	

Tydzień 4	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10 minut rozgrzewki 5 min przy 90–95% 5 min regeneracji przy 50–60% 6 x 5 min przy 105–110 P = 5 min 10-minutowa faza schładzania	105–110%
	Śr	60-minutowa sesja treningu podstawowego	65–75%
	Cz	90 minut bardzo spokojnej jazdy (sesja opcjonalna)	< 65%
	Piątek	Dzień odpoczynku/trening stabilności	
	Sob	180 min treningu podstawowego	68–73%
	Niedz.	120–150 min. trening podstawowy	60–70%

Tydzień 5	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10 minut rozgrzewki 5 min przy 90–95% 5 min regeneracji przy 50–60% 5 x 6 min przy 100–110 P = 5 min 10-minutowa faza schładzania	100–110%
	Śr	60-minutowa sesja treningu podstawowego, obejmująca 6 krótkich sprintów po 6 sekund każdy	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	75-minutowa sesja treningowa podstawowa	68–73%
	Sob	90-minutowa sesja treningu podstawowego + 6 x 8-sekundowe sprinty	68–73%
	W sumie	170-minutowa sesja treningowa podstawowa	68–73%

Tydzień 6	Dzień	Sesja treningowa (tydzień regeneracyjny)	Intensywność (FTP)
	Pon	45-minutowa sesja podstawowa	68–73%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	10-minutowa rozgrzewka 6 × 30 sekund intensywnego wysiłku na poziomie 95–105% (EB) z 4 minutami spokojnej jazdy w ramach aktywnej regeneracji 30 minut spokojnej jazdy na zakończenie	90–95%
	Cz	60 min treningu podstawowego + 3 × 8 min przy 100–100 (obr./min)	70–75%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	75-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Niedz.	140-minutowa sesja wytrzymałościowa	68–73%

Tydzień 7	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	10 minut rozgrzewki 5 minut przy 100% FTP 5 min regeneracji 4 × 8 min przy 108–110% FTP, odpoczynek = 4 min 10-minutowa faza wyciszenia	108–110%
	Śr	90-minutowa sesja treningu podstawowego, obejmująca 6 krótkich sprintów po 8 sekund każdy	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Stabilność/ruchomość	
	Sob	150-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Niedziela	120 min Podstawy	68–73%

Tydzień 8	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	40 min spokojnej jazdy	< 56%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	10 min rozgrzewki 5 min przy 100% FTP 5 min regeneracji 6 × 5 min przy 110% FTP, odpoczynek = 5 min 10-minutowa faza wyciszenia	110%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku/Trening stabilności	
	Sob	75-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 6 sprintów po 8 sekund	68–73%
	Niedz.	150-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 9	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Pon	45 min spokojnej jazdy + ćwiczenia rozciągające	< 56%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	15 minut rozgrzewki 4 × 1 min intensywnego wysiłku na poziomie 95–105% FTP (EB) z 4-minutową spokojną jazdą w ramach aktywnej regeneracji 10 minut spokojnej jazdy na zakończenie Opcjonalnie + 45 min treningu podstawowego (56–70% FTP)	90–95%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Stabilność/ruchomość	
	Sob	120-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Niedziela	Stabilność/ruchomość	68–73%

Tydzień 10	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60-minutowa sesja podstawowa	68–73%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	15 min rozgrzewki 5 min przy 100% 5 min regeneracji 5 x 6 min intensywnego wysiłku przy 105–110% FTP (EB) z 4-minutowym spokojnym pedałowaniem w ramach aktywnej regeneracji 10 minut spokojnej jazdy na zakończenie	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sobota	180 min Podstawowa sesja treningowa	68–73%
	Niedziela	90-minutowa sesja wytrzymałościowa + trening stabilnościowy	68–73%

Tydzień 11	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	15 min rozgrzewki 8 × 30 sekund intensywnego wysiłku na poziomie 90–95% FTP (EB) z 3-minutową łatwą jazdą w celu aktywnej regeneracji 10 min spokojnej jazdy na zakończenie	90–95%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	15 minut rozgrzewki 5 min przy 100% 5 min regeneracji 4 x 8 min intensywnego wysiłku przy 105–110% FTP (EB) z 4-minutowym spokojnym pedałowaniem w ramach aktywnej regeneracji 10 minut spokojnej jazdy na zakończenie	90–95%
	Cz	75 min GA1 z 6 × 1 min ćwiczeniem kadencji (110–120 obr./min)	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	(Sesja opcjonalna) 60-minutowa sesja treningu podstawowego, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund każdy	70–75%
	Niedziela	150–200-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 12	Dzień	Sesja regeneracyjna i świąteczna sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	40 minut spokojnej jazdy	< 65%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	Świąteczny trening 10 minut rozgrzewki 5 minut przy 100% 5 min regeneracji 2 serie po 8 x 30 sekund na maksa (SB) przy 140–160% FTP, z 6 minutami spokojnego pedałowania jako aktywnej regeneracji między seriami 10 minut spokojnej jazdy na zakończenie	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Dzień odpoczynku / Ćwiczenia ruchowe lub stabilizacyjne	68–73%
	Niedz.	90-minutowa sesja treningu podstawowego	

Tydzień 13	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 3 x 12 min w strefie optymalnej przy 88–93% FTP, odpoczynek = 5 min 10-minutowa faza schładzania	88–73%
	Śr	60-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 6 x 8-sekundowe sprinty	68–73%
	Cz	75-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	20-minutowa rozgrzewka 4 x 10 min na k3 55–65 (RPM) przy 80–85% FTP, odpoczynek = 6 min 45–60 min treningu podstawowego	80–85%
	Niedziela	170-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 14	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	30 min. Spokojna jazda/pedałowanie	68–73%
	Wt	2 x 40 min. Strefa 3 80–85 i FTP P = 10 min	
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	10-minutowa rozgrzewka 2 x 20 min w strefie Sweet Spot przy 85–90% FTP, P = 8 min 10-minutowa faza schładzania	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	180-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 6 x 2 min ćwiczenia z kadencją (105–110 obr./min)	68–73%
	Niedz.	140-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 15	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 minut rozgrzewki 3 x 12 min intensywnie (EB) 95–105% P: 4 min spokojnie 10-minutowa spokojna rozgrzewka	95–105%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	60-minutowa sesja treningu podstawowego + 5 x 8-sekundowe sprinty	68–73%
	Piątek	Stabilność	
	Sob	2-godzinna sesja treningu podstawowego, przeplatana 3 seriami po 10 minut na poziomie C3 przy 80–85% FTP i (55–60 obr./min)	68–73%
	Niedz.	2,5-godzinna sesja treningowa podstawowa, w tym 60 minut przy 100 obr./min.	68–73%

Tydzień 16	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Pon	40 min spokojnej jazdy	< 65%
	Wt	60–75 min spokojnej jazdy + 6 × 15-sekundowe sprinty >150% FTP	
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	50 min spokojnej jazdy	55–65%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	90–120 min treningu podstawowego, w tym 8 x 1 min przy 100% FTP	68–73%
	Niedziela	Dzień odpoczynku	

Tydzień 17	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	15 minut rozgrzewki 3 × 15 minut w strefie optymalnej przy 90% FTP, z 5-minutową jazdą w spokojnym tempie pomiędzy seriami 15-minutowa faza schładzania	90%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	45-minutowa spokojna przejażdżka	<60%
	Cz	60-minutowa sesja treningu podstawowego	
	Piątek	Dzień odpoczynku/trening stabilności	
	Sob	4-godzinna sesja treningu podstawowego, w tym 4 x 12-minutowe interwały K3 przy 80–85% FTP i (55–60 obr./min)	68–73/80–85%
	Niedziela	2-godzinna sesja treningowa o charakterze podstawowym, w tym 60 minut przy (100 obr./min)	68–73%

Tydzień 17	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Nieczynne	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 2 × 20 minut GA 2 przy 75–83% FTP P = 10 min spokojnej jazdy 15-minutowa faza schładzająca	75–83%
	Śr	Stabilność/ruchomość	
	Cz	Nieczynne	
	Piątek	60–90 min. Podstawowa sesja treningowa	56–65%
	Sob	120-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 2 x 22-minutowe interwały w strefie optymalnej przy 83–88% P = 10 min	68–73%
	Niedziela	3,5-godzinna sesja treningowa podstawowa	68–73%

Tydzień 19	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60 minut spokojnej jazdy	< 65%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	2,5-godzinna sesja treningu podstawowego, w tym 3 x 10-minutowe interwały przy 90–95% FTP	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4-godzinna sesja treningowa podstawowa	68–73%
	Niedziela	5-godzinna sesja treningowa podstawowa	68–73%

Tydzień 20	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Pon	60-minutowa sesja podstawowa	68–73%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	40 minut spokojnej jazdy z 6 x 15-sekundowymi sprintami >150% FTP	< 65%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	60-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Niedziela	120-minutowa sesja treningowa podstawowa	56–65%

Tydzień 21	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	45 min spokojnej jazdy	56–65%
	Wt	15 minut rozgrzewki 3 x 15 minut w strefie optymalnej przy 85–90% FTP P = 6 minut przy 85–90% 15 minut na wyciszenie	85–90%
	Śr	Stabilność/ruchomość	75–85%
	Cz	90-minutowa sesja treningu podstawowego	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	150-minutowa sesja treningowa podstawowa, w tym 2 x 15 minut K3 przy 80–85% (55–60 obr./min)	80–85%
	Niedziela	3,5-godzinna sesja treningu podstawowego, w tym 2 x 20-minutowe ćwiczenie kadencji (100 obr./min) P = 20 min	68–73%

Tydzień 22	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60-minutowa sesja podstawowa	75–85%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	80-minutowa sesja treningowa podstawowa	68–73%
	Czwartek	Trening wytrzymałościowy, 80 min, w tym 20 min przy 55–60 obr./min przy 80–85% FTP	80–85%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4-godzinna sesja treningowa podstawowa, ostatnia godzina przy 76–85%	76–85%
	Niedziela	2,5-godzinna sesja treningowa podstawowa	68–73%

Tydzień 23	Dzień	Trening	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15-minutowa rozgrzewka 3 x 15 min przy 100% FTP, odpoczynek = 8 min 10-minutowa faza wyciszenia	
	Śr	90-minutowa sesja treningu podstawowego	68–73%
	Cz	Dzień odpoczynku	
	Piątek	Stabilność/ruchomość	
	Sob	120-minutowa sesja treningowa, obejmująca 4–6 krótkich sprintów trwających po 6–8 sekund każdy	68–73%
	Niedziela	4,5-godzinna sesja wytrzymałościowa	68–73%

Tydzień 24	Dzień	Sesja treningowa (tydzień odpoczynku)	Intensywność (FTP)
	Pon	30–45 min spokojnej jazdy	<56%
	Wt	60 minut spokojnej jazdy	< 56%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	60-minutowa sesja wytrzymałościowa, w tym 2 serie po 10 minut przy 100 obr./min, P = 5 minut	68–73%
	Piątek		
	Sob	90–120 godzin treningu podstawowego	65–75%
	Niedziela	Stabilność/Ruchomość	

Tydzień 25	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	90-minutowa sesja podstawowa	65–70%
	Wt	15 minut rozgrzewki 5 min na progu (100% FTP) 5 min spokojnej jazdy 4 × 5 min VO_2max przy 110–115% FTP, odpoczynek = 5 min 15-minutowa faza wyciszenia	110–115%
	Śr	Stabilność/ruchomość	
	Cz	75 min GA1 (60–70% FTP) z 6 × 1 min wysoką kadencją (>110 obr./min) 10 min rozciągania	60–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sobota	5:30 h GA1 (65–72% FTP); ostatnia godzina: 2 × 15 min w strefie Sweet Spot przy 90% FTP	90%
	Niedziela	2,5 godz. treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 26	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 min rozgrzewki, 5 min na progu, 5 min spokojnej jazdy, 3 × 15 min w strefie „sweet spot” przy 90–92% FTP, P = 5–6 min 15 minut wyciszenia	90–92%
	Śr	60 min jazdy w spokojnym tempie	60–65%
	Cz	75–90 min GA1 w spokojnym tempie z 5 × 1 min przy wysokiej kadencji (>110 obr./min) 10 min rozciągania	65–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	5:00 h GA1 (65–72% FTP) Test odżywiania i tempa wyścigowego = dieta wysokowęglowodanowa	Tempo wyścigowe
	Niedz.	2,5 godz. Trening wytrzymałościowy	56–65%

Tydzień 27	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 min rozgrzewki 5 min na progu 5 min spokojnej jazdy 2 × 20 min w strefie optymalnej przy 88–90% FTP P = 8 min 15-minutowa jazda wyhamowująca	88–90%
	Śr	10 minut rozgrzewki 60 min przy 100 obr./min w strefie podstawowej	68–73%
	Cz	80-minutowa sesja treningowa w strefie podstawowej	68–73%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4-godzinna sesja treningowa podstawowa, w pomieszczeniu: 4 serie po 8 min na K3, 88–90% (50–60 obr./min)	76–85%
	Niedziela	2,5-godzinna sesja treningu podstawowego	68–73%

Tydzień 28	Dzień	Sesja treningowa w tygodniu regeneracyjnym	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	90-minutowa sesja treningowa o podstawowej intensywności	60–70%
	Śr	Dzień odpoczynku / Trening stabilności	
	Cz	90-minutowa sesja podstawowa z 6 x 8-sekundowymi sprintami z maksymalną intensywnością	68–73%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	Stabilność/ruchomość	
	Niedziela	2,5-godzinna sesja treningowa podstawowa	68–73%

Tydzień 29	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60-minutowa sesja treningowa podstawowa	75–85%
	Wt	15 minut rozgrzewki 5 min na progu 5 min spokojnej jazdy 2 serie (4 x 4 min) przy 110–120% FTP, odpoczynek = 4 min 15-minutowa faza wyciszenia	110–120%
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Czwartek	90-minutowa sesja treningu podstawowego, w tym 3 x 5 min przy 110–115% P=3 min	68–73%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4-godzinna sesja treningowa podstawowa (wysoka zawartość węglowodanów)	70–75%
	Niedziela	2,5-godzinna sesja wytrzymałościowa, w tym 2 serie 25-minutowych ćwiczeń kadencji (rpm = 100–110)	68–73%

Tydzień 30	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	5 minut rozgrzewki 5 minut na progu 5 min spokojnej jazdy 3 × 14 min w strefie optymalnej przy 88–93% FTP, odpoczynek = 5–6 min 15-minutowa faza wyciszenia	88–93%
	Śr	Stabilność/ruchomość	
	Cz	90-minutowa spokojna jazda w tempie GA1 z 8 × 2 minutami przy wysokiej kadencji (>110 obr./min) 10 minut rozciągania	70–75%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4,5-godzinna sesja wytrzymałościowa, ostatnia godzina w zakresie 76–85%	76–85%
	Niedziela	2,5-godzinny trening podstawowy, w tym 3 x 8 min K3 przy 55–60 obr./min	68–73%

Tydzień 31	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60-minutowa sesja podstawowa (regeneracyjna)	< 56%
	Wt	80-minutowa sesja treningowa podstawowa	68–73%
	Śr	Dzień odpoczynku / Ćwiczenia stabilizacyjne lub ruchowe	
	Cz	5 min rozgrzewki 5 min na progu 5 min spokojnej jazdy 4 × 12 min pod górę przy 85–90% FTP, odpoczynek = 5–6 min 15-minutowa faza wyciszenia	85–90%
	Piątek	Dzień odpoczynku	
	Sob	4-godzinna sesja treningowa podstawowa, ostatnia godzina przy 76–85%	76–85%
	Niedziela	3-godzinna sesja treningu podstawowego, w tym 5 serii po 5 minut przy 105–110% FTP, odpoczynek = 5 minut	68–73%

Tydzień 32	Dzień	Sesja treningowa	Intensywność (FTP)
	Pon	60 min spokojnej jazdy	< 65%
	Wt	Dzień odpoczynku	
	Śr	60-minutowa sesja treningowa na poziomie podstawowym, obejmująca 4 krótkie sprinty po 30 sekund każdy	68–73%
	Cz	15-minutowa rozgrzewka 5 × 10 min K3 (60 obr./min) przy 80–85% FTP, odpoczynek = 4 min 10-minutowa faza wyciszenia	80–85%
	Piątek	Dzień odpoczynku lub 60 min spokojnej jazdy	<56%
	Sob	6:00–6:30 rano GA1 (65–72% FTP), w tym 2 serie po 25 minut w strefie optymalnej przy 88–93% FTP	88–93%
	Niedziela	3-godzinna sesja treningowa podstawowa	56–65%

Tydzień 33	Dzień	Sesja treningowa TAPER 1	Intensywność (FTP)
	Pon	60 min spokojnej jazdy	< 65%
	Wt	5 min rozgrzewki 5 min na progu 5 min spokojnej jazdy 2 × 10 min EB przy 95–100% FTP, odpoczynek = 6 min 15 minut na wyhamowanie	
	Śr	Dzień odpoczynku	
	Cz	15 minut rozgrzewki 60–75 minut GA1 (65–70% FTP) + 3 × 20-sekundowe sprinty przy >150% FTP, odpoczynek = 3 minuty spokojnej jazdy 10-minutowa faza wyciszenia	65–70%
	Piątek	Dzień odpoczynku/ćwiczenia stabilnościowe lub ruchowe	
	Sob	120 min GA1 (65–70% FTP), ostatnie 10 min przy 90–95% FTP 5 min rozbiegania	65–70%
	Niedziela	60–90 min spokojna jazda	< 65%

Tydzień 34	Dzień	Sesja treningowa TAPER 2	Intensywność (FTP)
	Pon	Dzień odpoczynku	
	Wt	15 min rozgrzewki, 5 min jazdy na progu, 5 min jazdy spokojnej, 3 × 1 min EB przy 95– 100% FTP, odpoczynek = 2 min, 15 min jazdy na wyhamowanie	95–100%
	Śr	45–60 min spokojnej jazdy (55–65% FTP), 3–4 × krótkie sprinty (20–30 sek.)	55–65%
	Cz	30–45 min GA1, bardzo spokojny (55–60% FTP)	<56%
	Piątek	Rozgrzewka i/lub aktywacja: 3 serie po 1 min przy 120–130% FTP	55–65%
	Piątek/Sobota	**MSR 300 – Najlepsza przejażdżka w Twoim życiu!** Życzymy Ci mnóstwa zabawy i sukcesów podczas MSR	All-Out