



KOD DO ZDROWIA PORADNIK DLA BIEGACZY I ZAWODNIKÓW HYROX

Poniższy poradnik wyjaśni Ci w 15 minut jak podejść do biegania, wytłumaczy jak zminimalizować ryzyko kontuzji oraz przyspieszy Twój proces uzyskania formy w bieganiu.

Najtrudniejszy moment to początek, a jeśli już tu jesteś, to ten krok masz za sobą!

KODDOZDROWIA.PL

HYROX
TRAINING
CLUB



Podstawowe typy biegowe:

1. Zainwestuj w buty ze średnim poziomem amortyzacji, nie muszą to być drogie buty, wystarczą takie ze średniej półki cenowej.
2. Jeżeli biegasz w zimie na powietrzu (zalecam przynajmniej jeden taki bieg w tygodniu), warto abyś posiadał/a termiczną odzież na dół i górę ciała + oddychającą kurtkę + opaskę lub czapkę. Dodatkowo oddychaj przez nos albo usta, lecz wtedy język układaj na podniebieniu, aby ogrzewać zimne powietrze zanim będzie padać na gardło.
3. Bądź uważny co do swojego ciała. Niekiedy możesz odczuwać ból w różnych częściach ciała, szczególnie w dolnej połowie. Jeżeli nie będzie on ustępował i będzie się nasilał, najlepiej zmniejsz objętość treningów biegowych lub tempo biegu. Skup się na rolowaniu i rozciąganiu bolesnych okolic. Natomiast nie traktuj każdego bólu, szczególnie o niskiej intensywności (1-3/10), jako wymówki. Jeżeli się on nie powtarza i nie nasila, to być może jest to tylko chwilowe i mało istotne mikro przeciążenie, które nie musi nieść za sobą negatywnych konsekwencji.
4. Warto, abyś po każdej lub przynajmniej po co drugim treningu biegowym, uwzględnił/-a rolowanie + rozciąganie wszystkich najważniejszych mięśni kończyn dolnych.





FAZA ADAPTACJI

*Jeżeli jesteś osobą, która regularnie biega przez co najmniej ostatnie pół roku lub więcej, to przechodzisz do kolejnej fazy - fazy intensyfikacji, bądź jeżeli Twój aktualny (nie starszy niż 4 miesiące) rekord wynosi 25 minut na 5 km.

Jeżeli:

1. nigdy nie biegałeś/aś,
2. biegałeś/aś, ale bardzo nieregularnie i sporadycznie,
3. biegałeś regularnie, ale od 4-6 miesięcy masz przerwę w aktywności i bieganiu,

to koniecznym jest przeprowadzenie **fazy adaptacji**, która powinna wyglądać następująco:

Ilość tygodni	Ilość treningów w tygodniu	Czas trwania	Metoda
3 lub 4	2 lub 3	20 - 30 minut	Marszobieg: 2 minuty chodu 1 minuta biegu
3 lub 4	2 lub 3	30 - 40 minut	Marszobieg: 1 minuty chodu 1 minuta biegu
3 lub 4	2-3-4	30 - 50 minut	Marszobieg: 1 minuty chodu 2 minuta biegu



FAZA INTENSYFIKACJI

MIKROCYKL – jeden tydzień

W tej fazie wyróżnimy dwie grupy biegaczy :

Poziom I – tych, którzy nigdy nie biegali interwałów, biegów tempowych itp. (czyli Ci którzy po raz pierwszy przeszli przez marszobiegi i celują w bardziej wymagającą formę biegu).

Poziom II – osoby, które już kiedyś biegały tego typu jednostki treningowe.

Trenujemy w systemie tygodnia:

A. lekkiego czyli 2 treningi (jeden bieg długi i jeden bazowy).

B. ciężkiego czyli 3 treningi – (jeden bieg długi, jeden bazowy, jeden interwał).

*Interwały najlepiej wykonywać na bieżni lekkoatletycznej, poniżej adresy przykładowych lokalizacji, aczkolwiek może być także bieżnia elektryczna/mech.:

- Aleja Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa (zespół szkół łączności)
- Myśliwiecka 9, 00-459 Warszawa (Stadion Agrykola)
- Wojciecha Chrzanowskiego 23, 04-394 Warszawa (Stadion Podkarbińska)
- Wawelska 5, 02-034 Warszawa (Ośrodek Nowa Skra AKTYWNA WARSZAWA - Stadion lekkoatletyczny)



Podstawowa tabela stref biegowych tętna

STREFA	INTENSYWNOŚĆ	OPIS
1. 60-69% HRmax	bardzo lekka	Regeneracja, spokojne wybieganie
2. 70-75% HRmax	lekka	Budowanie bazy tlenowej, komfortowa rozmowa
3. 76-85% HRmax	umiarkowana	Próg tlenowy, 'comfortably hard'
4. 86-90% HRmax	wysoka	Próg mleczanowy, tempo startowe 10 km
5. 90-100% HRmax	bardzo wysoka	VO ₂ max, krótkie interwały

Przed bieganiem bazy oraz długich biegów nie ma potrzeby stosować specjalnej rozgrzewki tak jak i w fazie marszo-biegów.



Baza - przykłady:

*(trening sobotni cardio HYROX, który osoby przygotowujące się do HYROX lub/i uczęszczające na grupowy trening - spełnia warunki bazy):

- Bieg regeneracyjny: 5-8 km - (jak będziesz czuł/-a zmęczenie) w tempie 06:00 - 07:00 - starasz się być w drugiej strefie tętna przez cały czas. **POZIOM I BIEGACZY**
- Bieg bazowy 6 - 10 km w tempie 5:30 - 6:40 lub 2 max 3 strefa HRmax, w zależności od samopoczucia. Możesz biec maksymalnie w 3 strefie tętna. **POZIOM II BIEGACZY**

Długi bieg - przykłady:

POZIOM I i II BIEGACZY

- 60-75 MINUT BIEGU W LESIE lub PARKU, w relatywnie spokojnym tempie.
- MAF (MAXIMUM AEROBIC FUNCTION, czyli bieg według zasady:

180 - wiek = maksymalne tętno tlenowe
- bieg w tym tętnie przez około 1 h - 1,5h.



Interwały:

*Przed interwałami stosujemy minimum 5-10 minut rozgrzewki w formie truchtu + 5 minut podstawowej rozgrzewki ogólnorozwojowej, jaką znacie z treningów personalnych, grupowych lub z lekcji WF.

Po interwałach należy także wykonać 10 minut spokojnego truchtu.

POZIOM I BIEGACZY:

- Interwał 30/90

6-8 POWTÓRZEŃ: 30 sek. biegu na 90-95% / 90 sek. trucht lub marsz

- Interwały 3 x 3 w strefie 4

3 min. biegu na 85-90% / 3 minuty truchtu

Bieganie progowe (dla uproszczenia przyjmujemy jako trening interwałowy):

- 3 x 8 minut w tempie 80-90 % HRmax (czyli 3 i 4 strefa) z przerwą aktywną 3 minuty trucht lub marsz.
- 3 x 6 minut w tempie 80-90 % HRmax (czyli 3 i 4 strefa) z przerwą aktywną 3 minuty trucht lub marsz.

POZIOM II BIEGACZY:

- Interwał norweski 4x4 minuty na 90-95% HRmax / 3 minuty aktywnej przerwy
- 10 x 1 minuta w strefie 5 = 1 minuta na 95/100% HRmax / 1 minuta truchtu

Bieganie progowe:

- 15 minut ciągłego biegu w tempie 80-90 % HRmax (czyli 3 i 4 strefa).
- 3 x 8 minut w tempie 80-90 % HRmax (czyli 3 i 4 strefa) z przerwą aktywną 2 minuty trucht lub marsz.

Poniżej znajdziecie specjalistyczne treningi interwałowe na bieżnię lekkoatletyczną, idealnie wpisujące się pod przygotowania HYROX, jako urozmaicenie podstawowych interwałów (zalecamy korzystanie z poniższych rozpisek treningowych po minimum 3 miesięcznej fazie adaptacji i intensyfikacji - 6 miesięcy). Poniżej w linku kolejny etap interwałów:

https://drive.google.com/drive/folders/1_MSSWpcofnXxMAySG4pdeNpb2gtsxdUV?usp=sharing



A jeśli czujesz, że chciałbyś dowiedzieć się jeszcze więcej lub uzupełnić swoje treningi biegowe o trening siłowy, czy inne formy ruchu, zapraszamy do naszego studia na Gołławiu



 TRENINGI W MAŁYCH GRUPACH



TRENINGI PERSONALNE



ul. Nowaka - Jeziorańskiego 53a lok. U2
ul. Bora - Komorowskiego 56c lok. U11



kontakt@trainingroom.pro



www.trainingroom.pro