

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY. MIKROCYKL DLA ZAWODNIKÓW SEKCJI KOLARSKIEJ MKS KAROLINA Od 30.03. do 13.04.2020.

Cel: Utrzymanie zdobytej wydolności i sprawności w okresie przygotowawczym w stopniu podstawowym.

- Pn. Trening kompensacyjny. Aktywna regeneracja spokojna jazda na małym przełożeniu z przodu na tarczy 39 z tyłu na kasecie 19-22. Czas 20-30 minut. Intensywność mała, tętno do 130 ud/min
- Wt. Trening umiejętności szybkościowych, izolowanie nogi. Jedną stopę postaw na stołku i pedału tylko drugą nogą. Utrzymaj kadencję (częstotliwość) pedałowania na poziomie 80-100 obrotów korby na minutę. Aby uniknąć martwego punktu w momencie gdy pedał jest w najwyższym położeniu „ wyrzuc kolano nad kierownicę” i dociśnij palce stopy do przodu buta jakbyś chciał wytrzeć podeszwę z błota lubZmień nogę, jeśli poczujesz się zmęczony. Powtórz kilka razy
- Śr. Trening siłowy. Na początku wykonaj rozgrzewkę 10 minut, mającą na celu poprawienie ruchomości i elastyczności stawów i całego tułowia: wymachy rąk i nóg, skręty skłony tułowia. Później wykonać ćwiczenia gimnastyczne siłowe tj. przysiady, brzuszki, wchodzenie na stopień pompki, wyskok wzwyż z miejsca, kołyska na brzuchu, skok w dal z miejsca, skrętoskłony wspięcie na palcach. Wykonać 3 serie po 20 powtórzeń każdego ćwiczenia oprócz ćwiczenia wyskok wzwyż i w dal , które wykonać po pięć razy. Na zakończenie wykonać ćwiczenia rozciągające i stretchingowe. Czas 30-45 minut.
- Cz. Trening wytrzymałości tlenowej podstawowej. Spokojna jazda o intensywności tętna do 150 ud./min. Z pięcioma 20 sekundowymi, spontanicznymi przyspieszeniami w dowolnym momencie. Czas trwania od 1 godz. do 1,5 godz.
- Pt. Dzień wolny odpoczynek lub powtórzyć trening środowy.
- Sb. Trening siły. Po rozgrzewce 10 minutowej na małym przełożeniu 39 na tarczy 19-22 na kasecie wykonać 5 razy interwał 2 minutowy na dużym przełożeniu na tarczy 46 na kasecie 16 -15 kadencja (częstotliwość)pedałowania 50 -60 obr/min. Intensywność tętna 170 >180 ud/ min.
- Nd. Trening wytrzymałości tlenowej (patrz czwartek) ale wykonać 5 przyspieszeń 30 sekundowych w odstępach 5 minutowych.

Uwaga można również wykonać ćwiczenia na orbitreku lub innym trenerze . Najważniejsze aby zachować zmianę intensywności wysiłku tj. przyspieszenia 10 sek,20 sek,30 sek,1min,2 min,3min.Z pauzą między powtórzeniami 1,5 min i 3min.

Powodzenia i wytrwałości oraz dużo zdrowia.
Trener Antoni Szewczyk

