

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY DLA ZAWODNIKÓW SEKCJI KOLARSKIEJ MKS KAROLINA Od 14.04. do 30.04.2020.

Cel. Utrzymanie zdobytej wydolności i sprawności mikrocykl kształtujący zdolności specjalistyczne w treningu stacjonarnym.

- Pn. Trening kompensacyjny. Aktywna regeneracja spokojna jazda na małym przełożeniu na tarczy 39 z tyłu 19x22. Na rowerach stacjonarnych i trenażerach na pokrętłach na minus. Czas <30 min
- Wt. Trening siły specjalnej. Rozgrzewka 15 min. na małym przełożeniu częstotliwość pedałowania 80-100 obrotów korby na minutę. Później wykonać 5x 20 sekundowe interwały na twardym przełożeniu na tarczy 46 na kasecie 15 zębów, duży opór na regulacji trenażerów i rowerów stacjonarnych na plus. Częstotliwość pedałowania 50 -60 obrotów korby na minutę duża intensywność wysiłku. Przerwa między powtórzeniami 5 min. z małą intensywnością.
- Śr. Trening wytrzymałości i zdolności szybkościowych, na małym przełożeniu 39 na tarczy 19-22 na kasecie. Na rowerach stacjonarnych i na trenażerach obciążenie pokrętło na minus. Swobodnie pedałowac z częstotliwością 90 obr./min. Spontaniczne przyspieszenia do 10 sek.w w dowolnym momencie. Intensywność tętno 130-150 ud/min. Czas 1-1,5 godz.
- Cz. Dzień wolny lub ćwiczenia gimnastyczne mające na celu poprawę ruchomości i elastyczności stawów. Ćwiczenia stretchingowe. Czas < 30 min.
- Pt. Trening szybkości . Rozgrzewka 10 min. na małym przełożeniu 39x 19-22. Później wykonać 5x 30 sek przyspieszenia na przełożeniu 39x 16-15. Na trenażerach i rowerach stacjonarnych trzy obroty pokrętła na plus. Skoncentrować się na utrzymaniu maksymalnej kadencji bez gubienia się w pedałowaniu. Przerwa w powtórzeniach 5min ze spokojnym kręceniem na małym przełożeniu.
- Sb. Trening siły specjalnej. Rozgrzewka 15 min. na małym przełożeniu 39x 19 -22. Część główna Wykonać 5x 2min. interwały na twardym przełożeniu 46x15 na trenażerach i rowerach stacjonarnych pokrętło pięć razy na plus. Kadencja 50-60 obr./min. Intensywność duża tętno > 170 ud/min. Pauza między interwałami od 2-4 min. Rozjazd 15 min. Czas 1 godz.
- Nd. Trening wytrzymałości tlenowej. Spokojna jazda na przełożeniu 46x 18-17. Na trenażerach i rowerach stacjonarnych pokrętło wypośredkowane ze średnim oporem. Intensywność tętno <150 ud/min. Czas 1-1,5 godz.

Powodzenia i wytrwałości, dużo zdrowia .

Trener Antoni Szewczyk