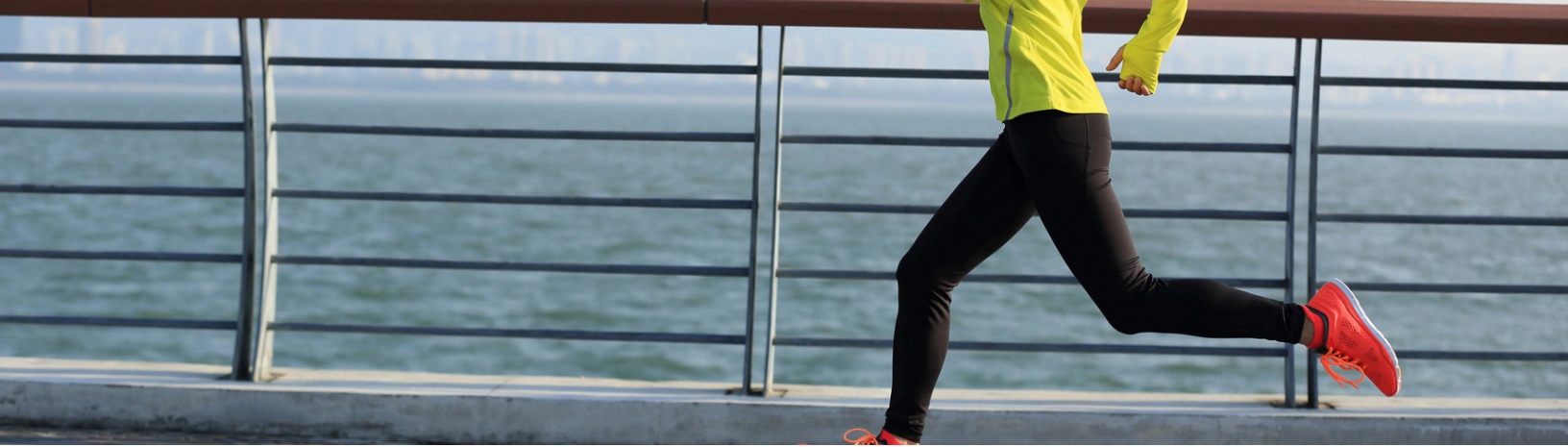




ĆWICZENIA INTERWAŁOWE

**NIE POTRZEBUJESZ
STADIONU!**

Oto 5 naszych ulubionych treningów interwałowych, które możesz wykonać gdziekolwiek – stadion nie jest potrzebny!



6-MIŁOWY BIEG PROGRESYWNY

Dla tego treningu wybierzesz w miarę płaską trasę o długości 6 mil. Celem tego treningu jest przyspieszanie każdego kolejnego kilometra, tak aby ostatnia mila była w tempie zbliżonym do tempa progowego. Korzystając ze swojego indywidualnego tempa jako przewodnika, zacznij pierwszą milę w komfortowym tempie rozgrzewkowym, a następnie stopniowo pozwól, aby tempo naturalnie przyspieszało tak, aby drugi split był szybszy niż pierwszy. Celuj w spadek tempa o 10–20 sekund.

Musisz uważać, aby nie przyspieszyć zbyt mocno zbyt wcześnie, ponieważ progresja ma trwać całość treningu. Ostatnie dwie mile powinny być niekomfortowe, a ostatnia — bardzo niekomfortowa (zwykle odpowiada to tempu półmaratonu).

Sześć mil to idealny dystans dla tego treningu, jednak objętość może zostać zwiększona lub zmniejszona w zależności od celów startowych lub aktualnej formy. To świetny trening wytrzymałości tempowej oraz doskonały sposób na pracę nad pacinaniem i odczuciem wysiłku.

SCHODKOWA DRABINA INTERWAŁOWA (CZAS)

Ten trening zmienia czas trwania interwałów i tempa, i może zostać wykonany gdziekolwiek, ponieważ opiera się na czasie, a nie na dystansie. Wraz ze skracaniem interwałów, tempo powinno rosnąć. Poziom wysiłku powinien zawsze być wysoki, ale oczywiście adekwatny do długości odcinka (dłuższy interwał — np. 5 minut — będzie bardziej tempowy).

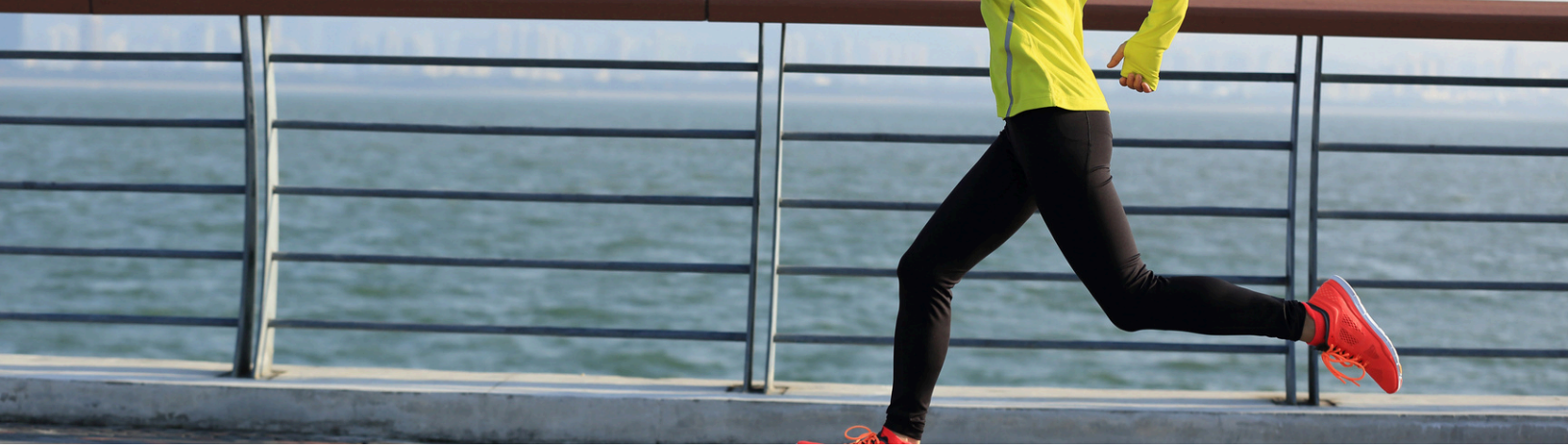
Zacznij od 15 minut lekkiego truchtu (lub 2 mil) i wykonaj kilka dynamicznych rozciągań (opcjonalnie kilka przebieżek).

Interwały:

- 5 minut mocno + 3:00 truchtu
- 4 minuty mocno + 3:00 truchtu
- 3 minuty mocno + 2:00 truchtu
- 2 minuty mocno + 1:00 truchtu
- 1 minuta mocno + 1:00 truchtu

Na koniec: 5 × 30 s mocno / 30 s trucht

Schłodzenie: 10–15 minut truchtu.



INTERWAŁY SZYBKOCIOWE

Zacznij od 1–2 mil lekkiego truchtu jako rozgrzewki (około 15 minut) oraz kilku ćwiczeń dynamicznych i kilku przebieżek. Te interwały są szybsze, więc musisz być dobrze rozgrzany i luźny przed rozpoczęciem.

Przy stosunku pracy do przerwy 1:2 tempo i wysiłek powinny być bardzo mocne. Jeśli wyobrazisz sobie, że jesteś na bieżni, to byłoby to mniej więcej 150–180 metrów wysiłku — krótkie i intensywne.

Chcemy efektywnej kadencji, biegu na przedniej części stopy. Przerwa może być marszem lub lekkim truchtem.

Interwały:

15–20 × (30 s bardzo mocno / 1:00 lekki trucht)

Schłodzenie: 10 minut łatwego biegu.

POWTÓRZENIA PODBIEGÓW + BONUS

Zacznij od 1–2 mil lekkiego truchtu na rozgrzewkę (około 15 minut). Idealny podbieg ma nachylenie 8–10%. Spróbuj znaleźć górkę, która daje Ci 1:00–1:30 wysiłku (około 200–300 metrów).

Interwały: 8–10 ×

- 1 podbieg (mocno do szczytu)
- 10 pompek na górze
- trucht w dół
- 1:00 plank na dole

→ następnie od razu w kolejną powtórkę

Schłodzenie: 10 minut lekkiego biegu.

2 × 2 MILE W TEMPIE PROGOWYM

Ten trening może być wykonany gdziekolwiek i na każdej nawierzchni. Zacznij od 1–2 mil lekkiej rozgrzewki (około 15 minut), a następnie wykonaj dynamiczne rozciąganie i kilka przebieżek.

Tempo progowe dla tych dwóch odcinków powinno mieścić się pomiędzy tempem 10 km a tempem o 15 sekund na milę wolniejszym niż tempo 10 km. Wysiłek powinien być niekomfortowy, ale pod kontrolą.

Postaraj się wykonać oba odcinki w podobnym tempie.

Interwały:

2 × 1600m w tempie progowym

z 5:00 przerwy między nimi

Schłodzenie: 10 minut lekkiego biegu.