

Trening wytrzymałościowy

Jak plan treningowy zapobiega kontuzjom

Możesz potrzebować planu treningowego, jeśli...

Czy któreś z poniższych opisuje twoją obecną podejście? Jeśli tak, warto rozważyć bardziej sformalizowany i strategiczny plan treningowy.

- ⊗ Nie masz jasnego obrazu, ile powinieneś biegać
- ⊗ Podchodzisz do biegania dzień za dniem, bez większego planu
- ⊗ Twoje obciążenie treningowe jest niespójne
- ⊗ Nie jesteś pewny celu każdego treningu albo biegasz bez konkretnego kierunku
- ⊗ Nie prowadzisz dziennika treningów ani nie śledzisz swojej historii

Plan treningowy to nie tylko mapa drogowa do rozwijania umiejętności, zdolności treningowych i pewności siebie w sporcie – to także kluczowy element profilaktyki kontuzji. Niezależnie od tego, czy pracujesz z trenerem, systematyczne i przemyślane budowanie obciążenia oraz świadome planowanie regeneracji pozwalają twojemu ciału się adaptować bez zbędnego stresu. Choć postęp sportowy wymaga odpowiedniego bodźca, nadmierne obciążenie nieodłącznie wiąże się z ryzykiem kontuzji – a jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś przerwy spowodowanej urazem, wiesz, jak ważne jest takie zagrożenie unikać.

Każdy z tych czynników to przepis na kontuzję. Poniżej znajdziesz niezbędne elementy solidnego planu treningowego.

Elementy profesjonalnego planu



Unikaj drastycznych skoków w całkowitym wolumenie – przykładowo przeskakiwania z 16 do 32 kilometrów tygodniowo czy wydłużania biegu długiego z 13 do 24 kilometrów. Systematycznie zwiększaj dystans, planując przyrosty dostosowane do możliwości twojego organizmu. Każde ciało jest inne i toleruje różne tempo wzrostu obciążenia; pamiętaj też, że twoja zdolność regeneracyjna wpływa na to, jak szybko możesz się rozwijać. Trenujesz i jednocześnie pracujesz fizycznie, spędzając cały dzień na nogach? Pewnie potrzebujesz wolniejszego progresji niż zawodowy sportowiec, który całe życie poświęca treningowi i regeneracji.



Pamiętaj, że adaptacje układu krążeniowo-oddechowego zachodzą szybciej niż adaptacje mięśniowo-szkieletowe. Zanim zaczniesz dodawać intensywne sesje (treningi interwałowe, biegi tempowe itp.), upewnij się, że masz już solidną bazę regularnych dystansów.



Gdy przystępujesz do dodawania intensywnych sesji, pamiętaj, że mniej bywa więcej. Sesje wysokiej intensywności zwykle charakteryzują się mniejszą całkowitą objętością niż standardowe bieganie treningowe. Zaczynaj skromnie i systematycznie buduj do optymalnego poziomu. Trening kardio o niskim wpływie na stawy – kolarstwo, pływanie czy jazda na eliptycznej – to efektywny sposób na zwiększenie wolumenu bez proporcjonalnego wzrostu obciążenia dla organizmu.



Opracuj „wielką wizję” i pamiętaj o niej: po co cały ten trening? Do czego się budujesz? Nieocenione okazuje się prowadzenie dziennika treningów jako integralnej części tego planu i śledzenie swoich postępów w tygodniach poprzedzających główny start lub konkretną datę.



Słuchaj swojego ciała i uważnie obserwuj jego sygnały. Powie ci, ile potrafi wytrzymać, jaką potrzebuje regenerację i kiedy. Nauczy cię, jakie tempo wzrostu obciążenia jest dla niego bezpieczne z tygodnia na tydzień. Zwracaj uwagę na nietypowe zmęczenie, drobne bóle lub dyskomfort, zmniejszoną mobilność, nierówny apetyt czy zmiany nastroju.



Aby maksymalnie zmniejszyć ryzyko kontuzji, upewnij się, że plan obejmuje treningi siłowe i pracę nad techniką biegu. Współpraca z doświadczonym trenerem może być przełomem, niezależnie od twojego poziomu zaawansowania czy postawionych sobie celów.