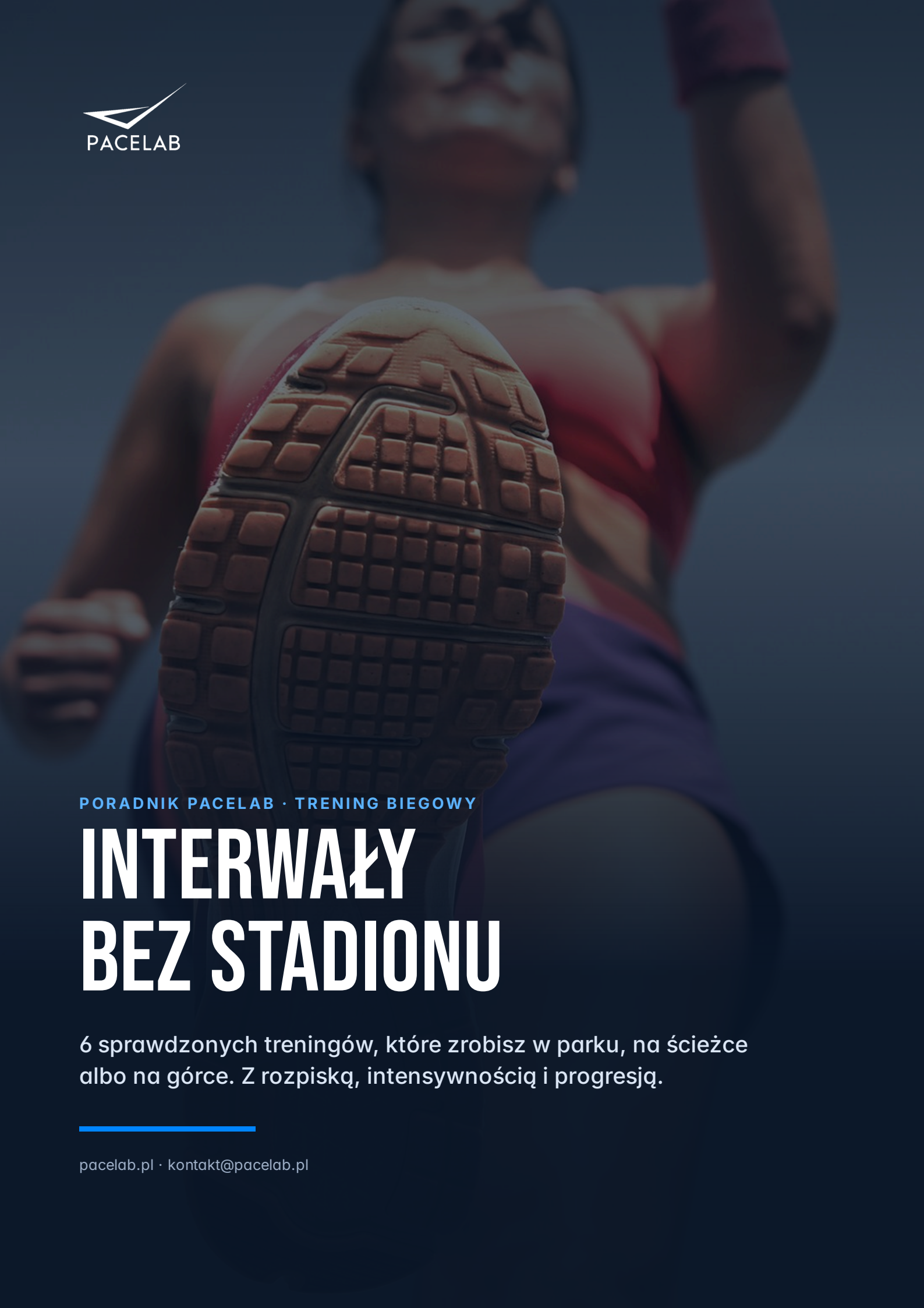


PACELAB

PORADNIK PACELAB · TRENING BIEGOWY

INTERWAŁY BEZ STADIONU

6 sprawdzonych treningów, które zrobisz w parku, na ścieżce albo na górce. Z rozpiską, intensywnością i progresją.

pacelab.pl · kontakt@pacelab.pl

ZANIM ZACZNIESZ

01 JAK KORZYSTAĆ Z TYCH TRENINGÓW



Stadion nie jest potrzebny. Wystarczy zegarek, w miarę płaska trasa bez świateł — i czasem górka.

SKALA INTENSYWNOŚCI

Intensywność	Wysiłek 1–10	Test rozmowy	Mniej więcej jak tempo…
Spokojnie	2–4	swobodna rozmowa	rozbiegania, rozgrzewki, truchtu w przerwach
Tempo	6–7	krótkie zdania	maratonu lub półmaratonu
Próg	7–8	pojedyncze słowa	zawodów trwających ok. godziny (drugi próg, LT2)
Mocno	8–9	nie da się mówić	3–5 km (interwały 2–5 min)
Szybko	9	—	1500–3000 m (odcinki do ok. 1 min), szybko, ale technicznie

Kolory odpowiadają słupkom na wykresach treningów. Skala orientacyjna — dokładne strefy najlepiej wyznaczyć testem.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- **Najpierw baza.** Jeśli dopiero zaczynasz, przez kilka tygodni biegaj spokojnie, zanim dodasz interwały.
- **1–2 mocne treningi w tygodniu** wystarczą większości amatorów — reszta spokojnie (Seiler, 2010).
- **Zawsze rozgrzewka** 10–15 min spokojnie, ćwiczenia dynamiczne i 3–4 przebieżki.
- **Wybierz bezpieczną trasę:** bez przejść dla pieszych, z równą nawierzchnią.

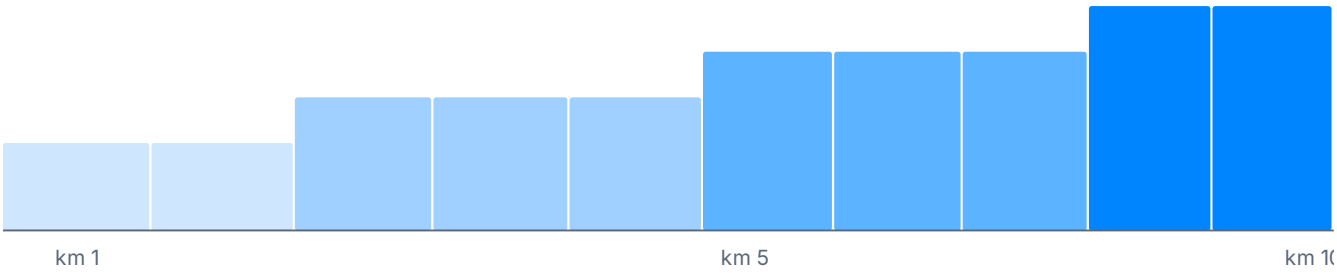
TRENING 1

BIEG PROGRESYWNY 10 KM

Każdy kolejny kilometr trochę szybciej niż poprzedni. Uczy wyczucia tempa i daje solidny bodziec wytrzymałościowy bez długich przerw.

OK. 10 KM	45–65 MIN	PŁASKI	OD ŚREDNIO
dystans	czas	teren	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



1. Pierwszy kilometr w tempie rozgrzewki — wolno i swobodnie.
2. Każdy kolejny kilometr ok. 5–10 s szybciej niż poprzedni.
3. Nie przyspieszaj za szybko na początku: progresja ma trwać do końca.
4. Ostatnie 2 km mocno niekomfortowe: od tempa półmaratonu do tempa progowego.
5. Po zakończeniu 5–10 min truchtu.

JAK MOCNO

Start: wysiłek 3/10. Środek: tempo maratonu. Koniec: 7–8/10. Jeśli ostatnie kilometry nie wychodzą, zacząłeś za szybko.

PROGRESJA

Początkujący: 6–8 km. Bardziej zaawansowani: 12–15 km albo dwa ostatnie kilometry w tempie progowym.

Zmiana w stosunku do oryginału: trasa w kilometrach zamiast mil (6 mil to ok. 9,7 km). Krok przyspieszenia przeliczyłem z 10–20 s na milę na ok. 5–10 s na kilometr.

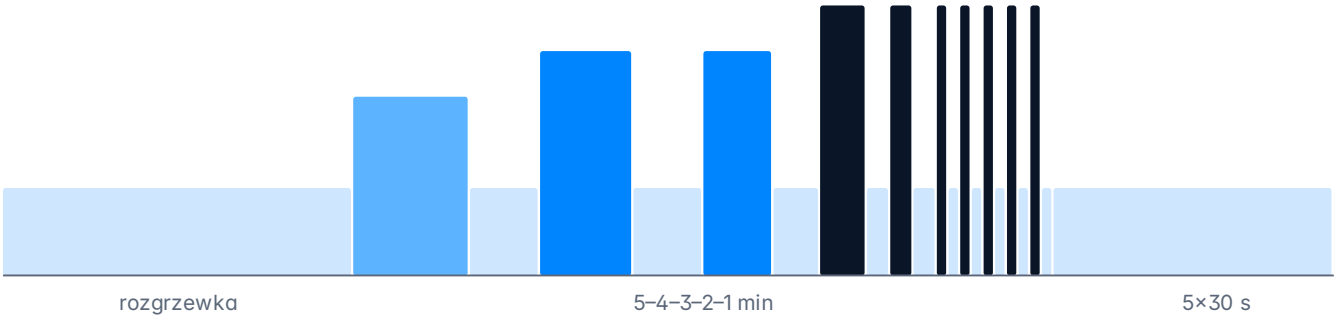
TRENING 2

DRABINA CZASOWA

Odcinki są coraz krótsze, a tempo coraz szybsze. Opiera się na czasie, nie dystansie, więc zrobisz ją wszędzie.

OK. 60 MIN	17,5 MIN	DOWOLNY	OD ŚREDNIO
czas	mocno łącznie	teren	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



1. Rozgrzewka: 15 min truchtu, ćwiczenia dynamiczne, 2–3 przebieżki.
2. 5 min mocno + 3 min truchtu.
3. 4 min mocno + 3 min truchtu.
4. 3 min mocno + 2 min truchtu.
5. 2 min mocno + 1 min truchtu.
6. 1 min mocno + 1 min truchtu.
7. Na koniec 5 × (30 s szybko / 30 s truchtu).
8. Schłodzenie: 10–15 min truchtu.

JAK MOCNO

5 min — tempo progowe lub 10 km. 3–4 min — tempo 5 km. 1–2 min — szybciej niż 5 km. 30 s — szybko, ale luźno i technicznie.

PROGRESJA

Początkujący: zacznij od 4 min (4–3–2–1) i pomiń końcowe 30 s. Później dołóż drugi zestaw 30-sekundowych odcinków.

W zegarku zaprogramuj trening jako kolejne kroki czasowe. Patrz na wysiłek, nie na tempo — na nierównej trasie tempo jest mylące.

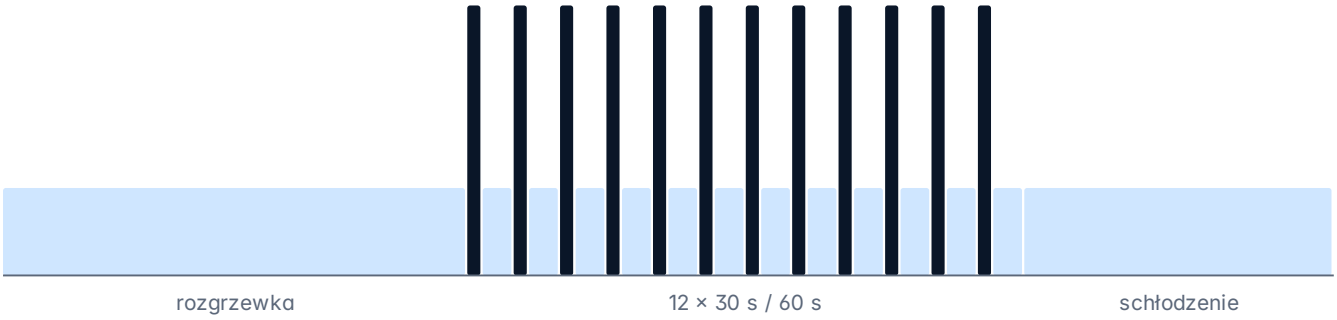
TRENING 3

INTERWAŁY 30/60

Krótkie, szybkie odcinki z dwa razy dłuższą przerwą. Uczą szybkości i ekonomii biegu przy niewielkim zmęczeniu.

45–60 MIN	4–10 MIN	PŁASKI	WSZYSCY*
czas	mocno łącznie	teren	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



1. Rozgrzewka: 15 min truchtu, ćwiczenia dynamiczne, 3–4 przebieżki — tu jest szczególnie ważna.
2. Odcinek: 30 s szybko.
3. Przerwa: 60 s truchtu lub marszu.
4. Powtórz 8–20 razy (zależnie od poziomu).
5. Schłodzenie: 10 min spokojnego biegu.

JAK MOCNO

Szybko, ale kontrolowanie — tempo zbliżone do 1500–3000 m. Ostatni odcinek powinien być tak samo szybki jak pierwszy. Jeśli zwalniasz — skończ wcześniej.

PROGRESJA

Początek: 8 × 30/60. Co tydzień lub dwa +2 powtórzenia, do 15–20.
*Początkujący: zacznij od 6 powtórzeń w umiarkowanym tempie.

Zmiana w stosunku do oryginału: usunąłem zalecenie „biegnij na przedniej części stopy". Nie ma dowodów, że wymuszanie lądowania na przodostopiu poprawia wyniki czy chroni przed kontuzjami, a nagła zmiana techniki to dodatkowe obciążenie łydek i ścięgna Achillesa.

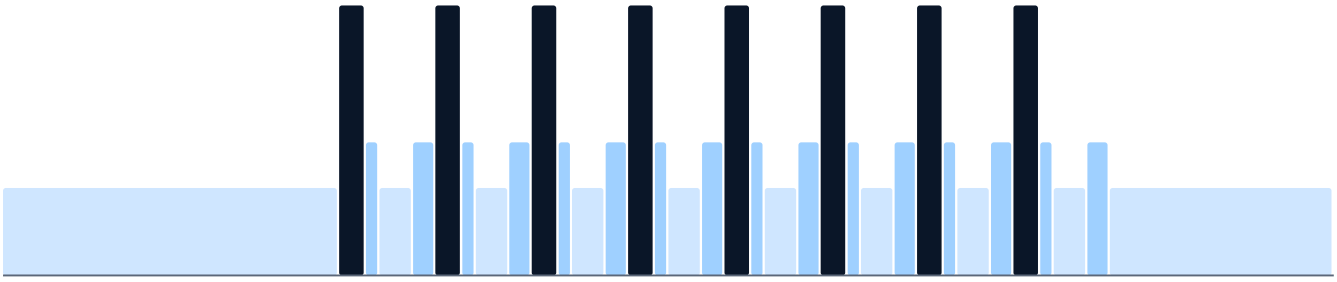
TRENING 4

PODBIEGI Z ĆWICZENIAMI SIŁOWYMI

Podbiegi to „siłownia dla biegacza": wzmacniają nogi i uczą mocnego odbicia przy mniejszym obciążeniu stawów niż szybki bieg po płaskim.

55–70 MIN	1–1,5 MIN	OK. 5–10%	OD ŚREDNIO
czas	podbieg	nachylenie	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



rozgrzewka — 8 × podbieg + ćwiczenia

1. Rozgrzewka: 15 min truchtu do podnóża górki.
2. Podbieg mocno do szczytu: ok. 1:00–1:30 (ok. 200–300 m).
3. Na górze 10 pompek (opcjonalnie).
4. Trucht w dół — spokojnie, to część przerwy.
5. Na dole 30–60 s plank (opcjonalnie).
6. Od razu kolejne powtórzenie; łącznie 6–10.
7. Schłodzenie: 10 min spokojnego biegu.

JAK MOCNO

Podbieg: wysiłek 8/10 — mocno, ale z zachowaniem postawy: wysokie biodra, krótki krok, praca rąk. Ostatni podbieg nie może być dużo wolniejszy niż pierwszy.

PROGRESJA

Początek: 5–6 powtórzeń bez pompek i planku. Potem do 8–10 i dodaj ćwiczenia. Zbiegaj ostrożnie — zbiegi mocno obciążają mięśnie ud.

Bez górki? Wystarczą schody, wiadukt, zjazd do garażu albo bieżnia mechaniczna z nachyleniem 5–8%.

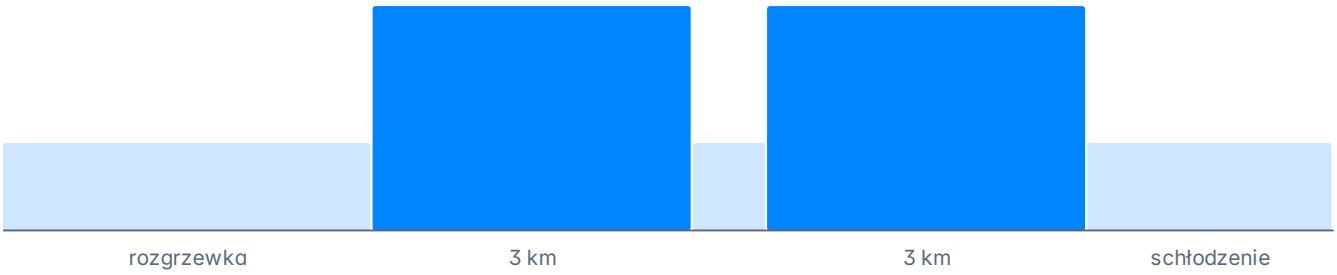
TRENING 5

TEMPO PROGOWE 2 × 3 KM

Dwa długie odcinki w tempie progowym. Klasyczny trening podnoszący tempo, które utrzymasz przez dłuższy czas — kluczowe od 10 km do maratonu.

OK. 55 MIN	OK. 25 MIN	DOWOLNY, PŁASKI	OD ŚREDNIO
czas	mocno łącznie	teren	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



1. Rozgrzewka: 15 min truchtu, ćwiczenia dynamiczne, 2–3 przebieżki.
2. 3 km w tempie progowym.
3. 3–5 min truchtu.
4. 3 km w tempie progowym.
5. Schłodzenie: 10 min spokojnego biegu.

JAK MOCNO

Tempo zawodów trwających ok. godziny — dla większości amatorów zbliżone do tempa na 10 km lub nieco wolniejsze. Wysiłek 7–8/10: niekomfortowo, ale pod kontrolą. Oba odcinki w podobnym tempie.

PROGRESJA

Wersja czasowa: 2 × 12–15 min. Później 3 × 3 km albo 2 × 4 km. Zamiast przyspieszać — wydłużaj odcinki.

Poprawka do oryginału: tytuł mówił o 2 × 2 mile (2 × 3,2 km), a rozpiska o 2 × 1600 m, czyli o połowę mniej. Przyjąłem 2 × 3 km i skróciłem przerwę z 5 do 3–5 minut truchtu.

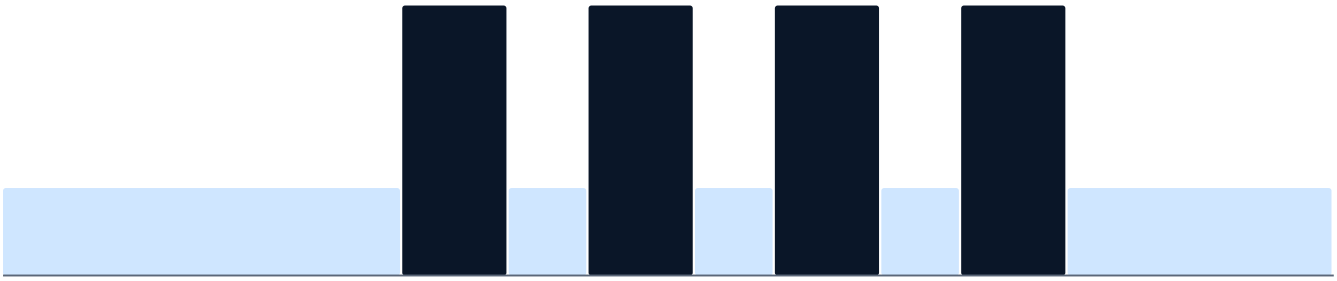
TRENING 6

BONUS: 4 × 4 MINUTY

Najlepiej przebadany trening interwałowy. W badaniu z udziałem 40 umiarkowanie wytrenowanych mężczyzn 8 tygodni takich interwałów podniosło VO_2max o 7,2%. Spokojny bieg i bieg w tempie progowym przy tej samej pracy nie dały istotnego wzrostu (Helgerud i in., 2007).

OK. 50 MIN	16 MIN	PŁASKI LUB LEKKO POD GÓRĘ	OD ŚREDNIO
czas	mocno łącznie	teren	dla kogo

JAK WYGLĄDA TRENING



1. Rozgrzewka: 15 min truchtu i 2–3 przebieżki.
2. 4 min mocno — tętno w ostatnich minutach ok. 90–95% maksymalnego.
3. 3 min aktywnej przerwy — spokojny trucht.
4. Powtórz 4 razy.
5. Schłodzenie: 10 min spokojnego biegu.

JAK MOCNO

Wysiłek 8–9/10, tempo zbliżone do 3–5 km. Tętno dochodzi do 90–95% maksimum dopiero w 2.–3. minucie odcinka — nie goń go od pierwszych sekund.

PROGRESJA

Początek: 3 × 4 min. Jeden taki trening w tygodniu wystarczy większości amatorów, w niektórych okresach dwa. Nie łącz w jednym tygodniu z podobnie mocnym treningiem z tego poradnika.

Dla triathlonistów i kolarzy: ten sam schemat sprawdza się na rowerze i na trenażerze.

PLANOWANIE

02 JAK WPLEŚĆ INTERWAŁY W TYDZIEŃ

Interwały działają tylko wtedy, gdy masz siłę zrobić je dobrze. A to zależy od tego, co dzieje się w pozostałe dni.

PRZYKŁADOWY TYDZIEŃ – 4 BIEGI

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
wolne	interwały	spokojnie	wolne / siła	tempo / progresja	wolne	długi spokojny

Przykład układu, nie gotowy plan.

ZASADY

- **Między mocnymi treningami** co najmniej jeden dzień spokojny lub wolny.
- **Rotuj treningi:** np. tydzień 1 — drabina i progresja, tydzień 2 — 30/60 i tempo progowe, tydzień 3 — podbiegi i 4 × 4.
- **Nie zwiększaj naraz** liczby interwałów i kilometrażu.
- **Co kilka tygodni lżejszy tydzień** — albo wcześniej, jeśli czujesz narastające zmęczenie.
- **Gorszy dzień?** Zamień interwały na spokojny bieg. Jeden przesunięty trening nic nie zmienia, przemęczenie — tak.

ROZGRZEWKA PRZED INTERWAŁAMI (OK. 20 MIN)

10–15 min	spokojny trucht, ostatnie minuty trochę żwawiej
ok. 5 min	ćwiczenia dynamiczne po 20–30 m: skip A, skip C, wieloskok, wymachy nóg w przód i w bok, krążenia bioder
3–4 × 80–100 m	przebieżki — stopniowo przyspieszasz do ok. tempa 5 km, wracasz truchtem

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Za szybkie pierwsze odcinki. Dobry trening interwałowy kończysz zmęczony, ale z poczuciem, że mógłbyś zrobić jeszcze jedno powtórzenie w tym samym tempie.

ŹRÓDŁA

Helgerud J. i in. (2007). Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. *Med Sci Sports Exerc* 39(4):665–671.

Seiler S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int J Sports Physiol Perform* 5(3):276–291.

PACELAB

TRENUJ MĄDRZE. BIEGAJ SZYBCIEJ.

Indywidualne prowadzenie w bieganiu, triathlonie, duathlonie i kolarstwie — z tempami i strefami wyznaczonymi dla ciebie.

pacelab.pl

kontakt@pacelab.pl

Instagram: @pacelab.pl

Materiał edukacyjny. Przy chorobach serca, nadciśnieniu lub po długiej przerwie skonsultuj intensywny trening z lekarzem.