

Przykładowa konsultacja

☰ Tags	
🕒 Created time	@April 24, 2024 11:38 AM

Ogólne założenia treningowe na najbliższy okres:

- Mocna rozbudowa progowa (treningi około FTP wykonujemy 2-3x w tygodniu, trening staje się odrobine intensywniejszy)
- Nadal szlifujemy mocno lekki tlen + od czasu do czasu wchodzimy w Z2c → pracę pod progiem tlenowym, target na dryft tętna około 5-7%
- Treningi progowe → skupiamy się na progresji objętości spędzonej w strefie
- Rezygnujemy z treningu siłowego
- Trening biegowy 1x w tygodniu

Progresja obciążenia w I bloku Threshold wg. tygodni:

1. 550-600 TSS
2. 600-650 TSS
3. 650-700 TSS

Progresja obciążenia w II bloku Threshold wg. tygodni:

1. 550-650 TSS
2. 600-700 TSS
3. powyżej 700 TSS

Istotne intensywności do treningu na najbliższy okres

1 Zone 1/2a - 140-170w / <125-130bpm / <3 RPE - Strefa służąca poprawie podstawowej wydolności tlenowej, bardzo niski wysiłek.

W tych intensywnościach nadal spędzaj sporo czasu przez najbliższe 8 tygodni

2 Zone 2c - 200-220w / <140bpm / <4-5 RPE - Strefa służąca celowanej poprawie zdolności na VT1.

Treningi w tej strefie wykonuj 1x na 3-4 tlenowe treningi

4 Zone 3c/4
Intensive Treshold: 290-310w / 7-8 RPE / TiZ 40-60' / Czas trwania powtórzenia 8-15' / Czas trwania przerw 0,5 długości wysiłku 1-2x w tygodniu

Extensive Treshold: 270-290w / 6-7 RPE / TiZ 40-120' / Czas trwania powtórzeń 20-60' / Czas trwania przerw 3-8 minut 1-2x w tygodniu

Treningi progowe wykonuj 2-3x w tygodniu.

Kluczowe jest spędzenie jak największej objętości w strefie i trzymanie się mocy, nie na odwrót

Stopniowo zwiększaj czas spędzony w strefie z treningu na trening o 10-20% jeżeli będzie dobre samopoczucie

Dodatkowo:

- nadal → monitoring HRV - nie przejmuj się pojedynczymi zaburzeniami ale jeżeli przez 10-20 dni zauważysz znaczącą zmianę parametrów HRV / RHR / Samopoczucia → zareaguj adekwatnym odpoczynkiem
- nadal → w diecie zapewnij odpowiednią podaż białka. Jeśli to możliwe wrzuć codziennie koktajl białkowy 30-35g po treningu + idealnie

suplementacja monohydratem kreatyny 3-5g/dobę

- nadal → unikaj przemęczenia które będzie utrzymywało się dłużej niż 1,5-2 tygodnie
- w treningu tlenowym podwyższaj intensywność stopniowo, w pierwszym bloku do zakresu 150-170w, w drugim bloku może nawet i do 190-200w jeżeli odczucia będą dobre i zobaczysz, że tętno zachowuje się spokojniej
- Bierzymy pod uwagę, że większe zmęczenie może się pojawiać i będzie się pewnie kumulowało powoli w trakcie 3 tygodniowej progresji, świeżość pod koniec każdego cyklu będzie gorsza ale akceptujemy to, chcemy delikatnie Cię przemęczyć w obu "trzecich" tygodniach :)