

Legenda:

- **OWB1 – PIERWSZY ZAKRES /ROZBIEGANIE**
Ćwiczenia z małą/umiarkowaną intensywnością treningu, 65-75% tętna maksymalnego (zob. niżej). **To taki bieg, podczas którego możesz swobodnie rozmawiać.**
- **RT – PRZEBIEŻKI/RYTMY**
Przyspieszenia na danym odcinku intensywnością 80-90%, z zachowaniem swobody ruchu.
- **SB – SIŁA BIEGOWA/PRZEBIEGI**
Środek treningowy, w którym wykorzystywane są: biegi na wzniesieniu (wystarczy ok. 5%) lub skipy (bieg nożycowy, nieg z uderzaniem piętą o pośladek).
Zwróć uwagę na odbicie i wyprostowaną sylwetkę.
- **SO – SIŁA OGÓLNA/FITNESS/TRENING OGÓLNOROZWOJOWY**
Ćwiczenia siłowe dla ogólnej sprawności, rozciąganie, mobilizacje, wzmacnianie wszystkich partii mięśniowych. **Dostosuj je do swojej budowy ciała i stopnia zaawansowania.**
- **ZB – ZABAWA BIEGOWA**
Odcinki biegane w drugim lub trzecim zakresie tętna, od 1 do 10 minut, powtarzane kilka-kilkanaście razy, bez statycznej przerwy (podczas przerwy marsz lub trucht).
- **TRENING WZMACNIAJĄCY online**
rodzaj treningu siłowego, który wykorzystuje masę ciała do zwiększenia siły, wytrzymałości i masy mięśniowej, bez użycia dodatkowego sprzętu, takiego jak hantle czy maszyny.

Uzupełnienie legendy MARATONY:

Oznaczenie **OWB1 8 km, ZB 45"/90"/x8** w planie treningowym można wytłumaczyć następująco:

- **OWB1 8 km:**
 - **OWB1** to skrót od „Ogólna Wytrzymałość Biegowa” w pierwszym zakresie tętna, czyli tzw. rozbieganie. Jest to bieg o niskiej lub umiarkowanej intensywności, który powinien być wykonywany na poziomie 65-75% maksymalnego tętna.
 - **8 km** oznacza, że ten bieg powinien trwać na dystansie 8 kilometrów.
- **ZB 45"/90"/x8:**
 - **ZB** to skrót od „Zabawa Biegowa”. Jest to forma treningu interwałowego, gdzie biegacz wykonuje naprzemiennie odcinki biegane z większą intensywnością i odcinki biegane w wolniejszym tempie (lub marsz/trucht) jako odpoczynek.
 - **45"/90"** oznacza, że biegacz przez **45 sekund** biegnie w drugim lub trzecim zakresie intensywności (zwiększone tempo), a następnie przez **90 sekund** przechodzi do truchtu lub marszu, aby się zregenerować.
 - **8** oznacza, że cały cykl (45 sekund szybszego biegu i 90 sekund regeneracji) należy powtórzyć **8 razy**.

W praktyce ten trening wygląda tak, że po rozgrzewce i biegu OWB1 na dystansie 8 km wykonujesz 8 serii, każda składająca się z 45-sekundowego szybkiego biegu i 90-sekundowego truchtu lub marszu.

Oznaczenie **OWB1 12 km, ZB 1'/2'/x12** w planie treningowym można wytłumaczyć następująco:

- **OWB1 12 km:**
 - **OWB1** to skrót od „Ogólna Wytrzymałość Biegowa” w pierwszym zakresie tętna, czyli tzw. rozbieganie. Jest to bieg o niskiej lub umiarkowanej intensywności, wykonywany na poziomie 65-75% maksymalnego tętna.
 - **12 km** oznacza, że ten bieg powinien trwać na dystansie 12 kilometrów.
- **ZB 1'/2'/x12:**
 - **ZB** to skrót od „Zabawa Biegowa”. Jest to forma treningu interwałowego, gdzie wykonuje się naprzemiennie odcinki biegu o wyższej intensywności i odcinki biegane w wolniejszym tempie (lub marsz/trucht) jako odpoczynek.
 - **1'/2'** oznacza, że przez **1 minutę** biegniesz w intensywniejszym tempie (drugi lub trzeci zakres intensywności), a następnie przez 2 minuty przechodzisz do truchtu lub marszu, aby się zregenerować.
 - **x12** oznacza, że cały cykl (1 minuta szybkiego biegu i 2 minuty regeneracji) należy powtórzyć **12 razy**.

Podsumowując, po rozgrzewce i biegu OWB1 na dystansie 12 km, wykonujesz 12 serii interwałów, gdzie każda seria składa się z 1 minuty szybkiego biegu i 2 minut regeneracyjnego truchtu lub marszu.

Uzupełnienie legendy 10km:

Oznaczenie **SB: OWB-4 km + 6x200m podbiegi/p.200 m + trucht + OWB-1 km** w planie treningowym można wytłumaczyć następująco:

- **SB:** Siła Biegowa – jest to trening skoncentrowany na wzmocnieniu mięśni odpowiedzialnych za bieg, głównie poprzez bieganie pod górę (podbiegi). Tego rodzaju trening poprawia efektywność kroku biegowego i zwiększa moc.
- **OWB 4 km:**
 - **OWB** oznacza „Ogólną Wytrzymałość Biegową”, czyli bieg w niskiej intensywności, na poziomie tętna, który pozwala swobodnie rozmawiać.
 - **4 km** oznacza, że biegniesz 4 kilometry w takim właśnie tempie jako rozgrzewkę przed podbiegami.
- **6x200 m podbiegi/p.200 m:**
 - **6x200m podbiegi** oznacza, że wykonujesz 6 powtórzeń biegu pod górę na odcinku 200 metrów.
 - **p.200 m** oznacza przerwę między każdym powtórzeniem, która w tym przypadku polega na dowolnym truchcie lub marszu na odcinku 200 metrów (czyli tyle samo, ile miała długość podbiegu). Ta przerwa pozwala na częściowe zregenerowanie się przed kolejnym podbiegiem.
- **trucht:** Po zakończeniu serii podbiegów wykonujesz trucht, czyli bardzo wolny bieg, który pozwala na dalszą regenerację mięśni i uspokojenie oddechu.
- **OWB 1 km:** Na zakończenie treningu biegniesz 1 kilometr w tempie OWB (czyli spokojnym tempie), aby „schłodzić” organizm i zakończyć trening.

Podsumowując, ten trening zaczyna się od 4 km spokojnego biegu, po którym wykonujesz 6 podbiegów po 200 metrów każdy, z przerwą 200 metrów truchtu po każdym podbiegu. Następnie wykonujesz trucht, aby się zregenerować, i kończysz trening 1 kilometrem spokojnego biegu.

Oznaczenie **OWB-6 km + 10x100 m R/p.100 m** w planie treningowym można wytłumaczyć następująco:

- **OWB 6 km:**
 - **OWB** to skrót od „Ogólnej Wytrzymałości Biegowej”. Jest to bieg wykonywany w niskiej lub umiarkowanej intensywności, mający na celu rozwijanie wytrzymałości. Tempo jest spokojne, a tętno na poziomie, który pozwala na swobodną rozmowę.
 - **6 km** oznacza dystans 6 kilometrów, który należy przebiec w tempie OWB.
- **ZB 1'/2'/x12:**
 - **ZB** to skrót od „Zabawa Biegowa”. Jest to forma treningu interwałowego, gdzie wykonuje się naprzemiennie odcinki biegu o wyższej intensywności i odcinki biegane w wolniejszym tempie (lub marsz/trucht) jako odpoczynek.
 - **1'/2'** oznacza, że przez **1 minutę** biegniesz w intensywniejszym tempie (drugi lub trzeci zakres intensywności), a następnie przez 2 minuty przechodzisz do truchtu lub marszu, aby się zregenerować.
 - **x12** oznacza, że cały cykl (1 minuta szybkiego biegu i 2 minuty regeneracji) należy powtórzyć **12 razy**.

Podsumowując, po rozgrzewce i biegu OWB1 na dystansie 12 km, wykonujesz 12 serii interwałów, gdzie każda seria składa się z 1 minuty szybkiego biegu i 2 minut regeneracyjnego truchtu lub marszu.