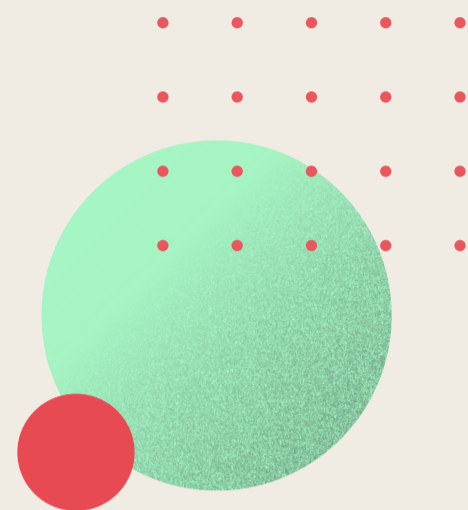




**BIEGANIE Z GŁOWĄ -
PRZEWODNIK DLA AMATORA
I ŚREDNIOZAAWANSOWANEGO**



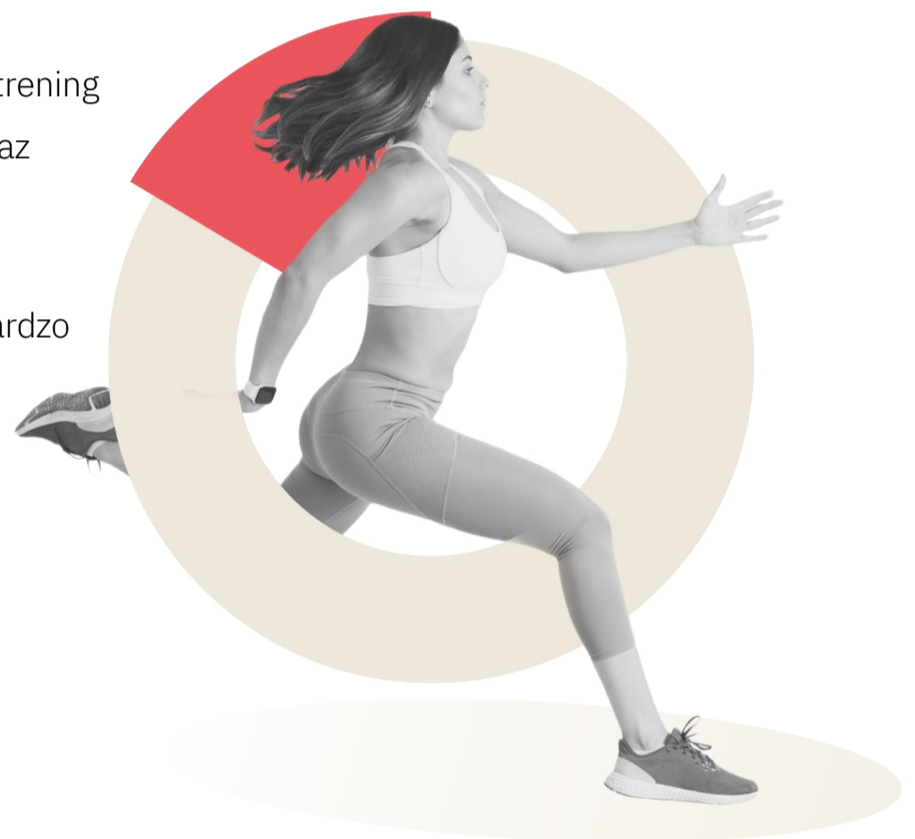
Bieganie to najprostsza forma ruchu, ale paradoksalnie jedna z najłatwiejszych do zepsucia na starcie. Często rzucamy się na głęboką wodę, biegając codziennie to samo i tak samo szybko. Efekt to zazwyczaj szybkie wypalenie lub kontuzja. Warto zrozumieć jedną zasadę: wynik sportowy to efekt mądrego planu, a nie bezmyślnego zmęczenia.

FUNDAMENT: PERIODYZACJA I ZASADA 80/20

Zanim przejdziesz do planu, musisz poznać fundament, czyli periodyzację. To pojęcie brzmi skomplikowanie, ale oznacza po prostu planowanie wysiłku w czasie tak, aby nie przemęczyć organizmu. Kuczem jest tu **cykl 3+1: przez trzy tygodnie stopniowo zwiększamy trudność, a czwarty tydzień poświęcamy na regenerację** (zmniejszając objętość o ok. 30%), by ciało miało czas stać się silniejszym.

Zamiast biegać „ile sił w nogach” przy każdym wyjściu, dzielimy trening na etapy: raz budujemy bazę (spokojnie), raz siłę (pod górkę), a raz szybkość (krótko i intensywnie).

Wszystko to spina Złota Zasada 80/20: 80% treningów to biegi bardzo spokojne (tzw. komfort tlenowy), a tylko 20% to intensywne akcenty. Największym błędem amatorów jest bieganie wszystkiego „średnio mocno”. W ten sposób ani porządnie nie odpoczywasz, ani nie budujesz prawdziwej szybkości.



SŁOWNICZEK BIEGACZA, CZYLI CO WŁAŚCIWIE ROBIMY?

Zrozumienie rodzajów treningu to połowa sukcesu. Każdy z nich pełni inną funkcję w Twoim organizmie:

→ **Bieg spokojny** (rozbieganie):

To podstawa wszystkiego. Biegasz tempem, przy którym możesz swobodnie rozmawiać. Buduje to Twoją bazę tlenową, a serce uczy się pompować krew efektywniej. Powinno być o 60–90 sekund wolniejsze niż Twoje tempo startowe.

→ **Interwały:**

To przeplatanie krótkich odcinków szybkiego biegu z odpoczynkiem w formie marszu lub truchtu. Uczą organizm radzenia sobie z dużym zmęczeniem, zwiększając pułap tlenowy.

→ **Bieg tempowy** (progowy):

Biegasz go na granicy komfortu. Jest ciężko, ale nie na tyle, by paść po minucie. To uczy ciało utrzymywania wysokiej prędkości przez dłuższy czas bez szybkiego zakwaszenia mięśni.

→ **Siła biegowa** (podbiegi):

Bieganie pod górkę. To naturalna siłownia dla biegacza, która wzmacnia stawy i poprawia technikę bez konieczności podnoszenia ciężarów.

→ **Long run** (długie wybieganie):

Najdłuższy trening w tygodniu, wykonywany bardzo powoli. Przyzwyczajają Twoje nogi i głowę do długotrwałego wysiłku.

1. GRUPA: POCZĄTKUJĄCY AMATOR

Cel: 30 minut ciągłego biegu bez zadyszki lub 5 km poniżej 30 min.

Jeśli dopiero zaczynasz, Twoim największym wyzwaniem nie jest brak kondycji, ale adaptacja układu ruchu.

Twoje mięśnie wzmocnią się dość szybko, ale stawy, więzadła i kości potrzebują nawet kilku miesięcy, by przyzwycząć się do uderzeń o podłoże.

Dlatego kluczem jest cierpliwość.

Największym błędem nowicjuszy jest zbyt szybkie tempo. Jeśli kończysz trening z czerwoną twarzą i nie możesz złapać tchu, oznacza to, że pobiegłeś za szybko. Twoim celem jest bieg w tzw. komforcie tlenowym.

Na tym etapie nie wstydź się marszu - marszobieg to pełnoprawny trening, który chroni Twoje serce i kolana.



Plan dla początkujących:

WTOREK (Marszobieg adaptacyjny):

5 min marszu na rozgrzewkę, potem 6 powtórzeń (3 min lekkiego biegu na 2 min marszu) i 5 min marszu na koniec.

CZWARTEK (Marszobieg rytmowy):

5 min marszu, potem 8 powtórzeń (2 min biegu na 2 min marszu) i na koniec 3 zwawe przebieżki po 20 sekund (dla pobudzenia mięśni).

SOBOTA (Dłuższy wysiłek):

40 min marszobiegu (proporcja 4 min biegu / 1 min marszu). Jeśli 40 minut to za dużo, skróć do 30 min – najważniejsza jest regularność, nie czas.

NIEDZIELA (Aktywność lekka):

45-60 min spaceru lub basen. Ruch, który nie męczy, ale podtrzymuje nawyk.

Plan dla średniozaawansowanych:

WTOREK (Siła biegowa):

6 km spokojnie i 8 krótkich podbiegów pod górkę po ok. 100 m. Wracaj w dół marszem.

CZWARTEK (Interwały):

2 km rozgrzewki i 5 powtórzeń po 1 km żwawo (tempo ok. 4:55 min/km). Przerwa 3 min w truchcie lub marszu.

SOBOTA (Lekki bieg):

6 lub 7 km bardzo wolno – czas na tzw. przewietrzenie nóg.

NIEDZIELA (Long run):

12 do 14 km spokojnym tempem (ok. 5:50-6:00 min/km).

2. GRUPA: ŚREDNIOZAAWANSOWANI

Cel: 5 km w 25 min lub 10 km w 50 min.

Jeśli potrafisz już biec przez 40 minut bez przerwy, Twój organizm jest gotowy na nowe wyzwania. Wprowadzamy czwarty dzień treningowy, aby pracować nad ekonomią biegu.

Chodzi o to, byś przy tej samej ilości energii potrafił biec szybciej. Wprowadzamy podbiegi, które działają jak naturalna szczepionka na kontuzje.



3. GRUPA: AMBITNI

Cel: 10 km poniżej 45 minut.

Złamanie 45 minut wymaga mądrego sterowania intensywnością. Tutaj kluczowy jest bieg progowy – musisz nauczyć ciało, jak biec szybko w stanie lekkiego dyskomfortu, nie doprowadzając do całkowitego odcięcia prądu.



Plan dla ambitnych:

WTOREK (Bieg tempowy/progowy):

2 km rozgrzewki i 6-7 km w tempie ok. 4:35-4:40 min/km (stałe, równe tempo).

CZWARTEK (Szybkość):

7 km spokojnie i 10 szybkich odcinków po 200 m. Przerwa w pełnym marszu dla pełnej regeneracji przed kolejnym powtórzeniem.

SOBOTA (Rozbieganie + Core):

6 lub 7 km bardzo wolno – czas na tzw. aktywną regenerację.

NIEDZIELA (Long run):

14 do 16 km bardzo spokojnie w tempie ok. 5:40-5:50 min/km. Nie przesadzaj z dystansem (nie przekraczaj 18 km), aby nie wejść w nowy tydzień ze zbyt dużym zmęczeniem.

REGENERACJA I PREWENCJA.



Dlaczego to ważne?

Wielu amatorów myśli, że forma rośnie podczas biegu – to błąd. Forma rośnie, gdy odpoczywasz. Trening to kontrolowane uszkodzenie mięśni, a regeneracja to ich odbudowa w silniejszej wersji.



Rozgrzewka i rozciąganie

Przed biegiem rób tylko wymachy i krążenia (rozgrzewka dynamiczna). Tradycyjne rozciąganie statyczne zostaw na czas po treningu - uelastyczni powięź i uspokoi mięśnie.



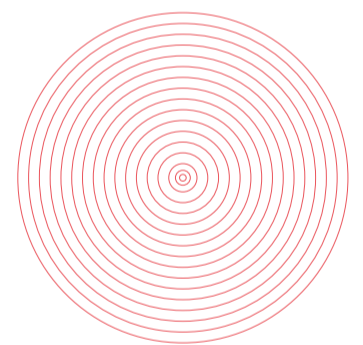
Trening uzupełniający

Bieganie to sport jednostronny. Bez wzmocnienia mięśni brzucha i pleców (Core) Twoja sylwetka pod koniec biegu "zwiędnie", co obciąży kręgosłup i biodra. Pomocne będą planki, przysiady i mostki biodrowe.



Słuchaj bólu

Dobra bolesność to zmęczenie mięśni (zakwasy). Zły ból to kłucie w stawie lub ból punktowy w kości. Jeśli go poczujesz - odpuść. Jeden dzień przerwy jest lepszy niż miesiąc leczenia kontuzji.



Szukasz kompleksowych rozwiązań związanych z benefitami pracowniczymi?

W VanityStyle znajdziesz najlepsze opcje!

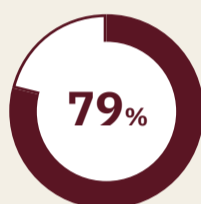




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

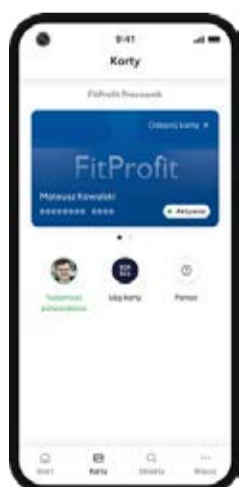


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

[Pobierz aplikację](#)



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

