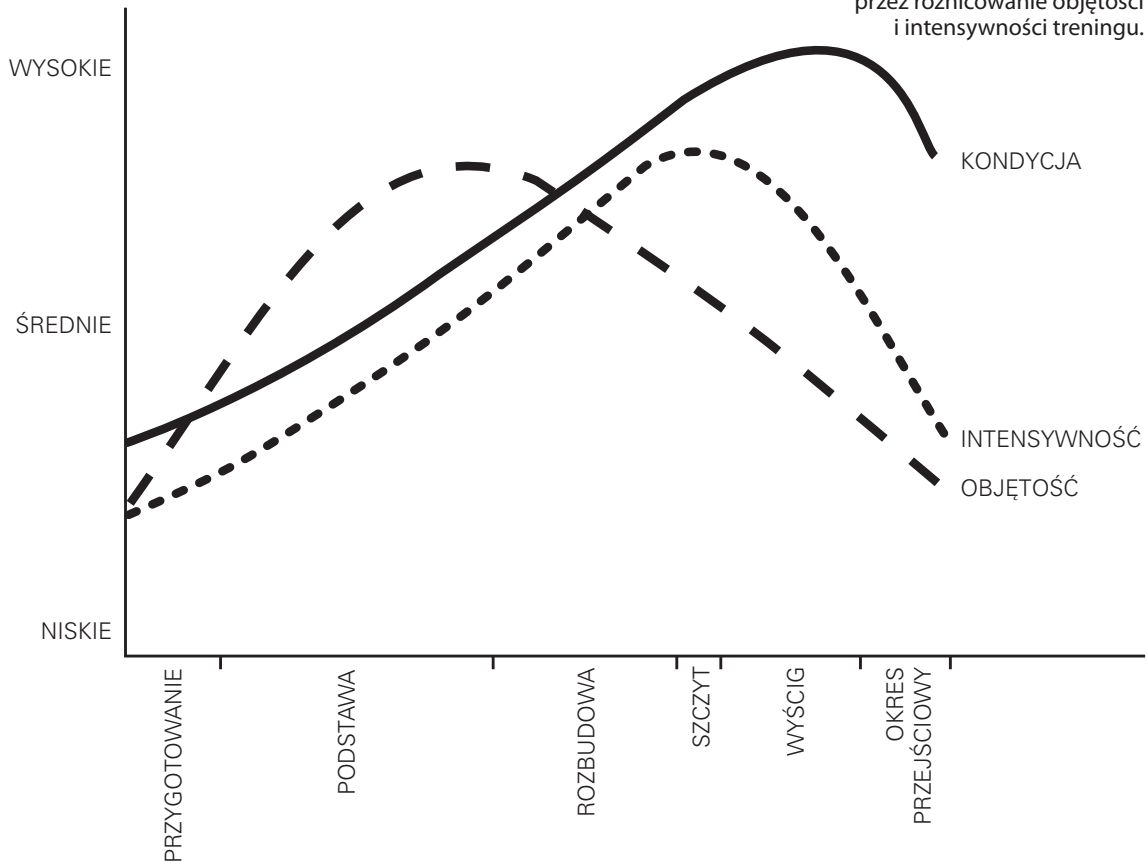


Wykres 7.3

Prosty plan periodyzacji w celu osiągnięcia szczytu formy przez różnicowanie objętości i intensywności treningu.

**Wykres 7.4**

Wykorzystanie okresów treningowych do osiągnięcia szczytu formy we wcześniej wybranych momentach.



Okres przygotowawczy

Późna jesień lub początek zimy, które poprzedza przerwa w treningach, to okres najbardziej ogólnej rozbudowy kondycji w ciągu roku. Uprawianie innych dyscyplin sportowych – podnoszenie ciężarów oraz ćwiczenia w strefie tlenowej: bieganie, narciarstwo czy pływanie – przygotowuje sportowca do kolejnego etapu. Jest to okres trenowania przygotowującego do właściwego treningu, który może trwać od trzech do ośmiu tygodni.

Okres podstawowy

W ciągu 6–12 tygodni przypadających na ten okres inne dyscypliny sportu zastępuj stopniowo ćwiczeniami na rowerze. Okres podstawowy jest podzielony na trzy podokresy: podstawa 1, podstawa 2 oraz podstawa 3. Każdy trwa od trzech do czterech tygodni.

Ostatnich kilka dni (najwyżej tydzień) każdego z tych podokresów poświęć na odpoczynek, regenerację i przeprowadzanie testów. W czasie tych trzech etapów kładź nacisk na cechy podstawowe – wytrzymałość, siłę oraz umiejętności szybkościowe opisane w rozdziale 6. Jednak do podstawy 2 wprowadzaj ćwiczenia na wytrzymałość siłową, a przed ukończeniem podokresu podstawa 3 powinieneś mieć za sobą znaczną część programu treningowego. Przez cały ten czas ćwicz z ciężarami, stopniowo jednak ograniczaj to aż do poziomu zachowawczego, który osiągniesz na etapie podstawa 3. Starty w mniej ważnych wyścigach możesz rozpocząć w trakcie podstawy 3.

Rozbudowa

W tym okresie najważniejsza jest specyfika wyścigów, w jakich zamierzasz startować. Oznacza to poświęcenie większej ilości czasu cechom zaawansowanym – wytrzymałości siłowej, wytrzymałości anaerobowej oraz mocy. Niezbędne jest również utrzymanie stałego poziomu wytrzymałości ogólnej, siły i umiejętności szybkościowych. Możesz to osiągnąć przez treningi odnoszące się do wymienionych cech, ale wykonywane rzadziej. Zachowanie danej cechy wymaga mniej czasu i wysiłku niż jej rozwinięcie od podstaw. Kobiety i starsi kolarze mogą nadal podnosić ciężary raz w tygodniu. Z mojego doświadczenia wynika, że rozbudowana siła utrzymuje się zazwyczaj u młodych kolarzy płci męskiej bez konieczności ćwiczenia z ciężarami.

Rozbudowa 1 następuje wtedy, gdy powoli obciążasz organizm ćwiczeniami w strefie beztlenowej. Jest to most łączący etapy podstawa 3 oraz rozbudowa 2. Rozbudowa 1 i 2 trwają od trzech do czterech tygodni, przy czym ostatnich parę dni każdego z tych etapów poświęć na odpoczynek i regenerację. W okresie rozbudowy ścigaj się często. Szczególnie tuż przed lub pod koniec przerwy na odpoczynek i regenerację. Zadbaj o to, aby dni następujące po wyścigu pozwoliły ci na regenerację.

Szczyt formy

Okres szczytu formy może trwać od jednego do trzech tygodni. W tym czasie objętość treningów powinna stopniowo maleć, a one same muszą coraz bardziej przypominać krótkie wyścigi. W rzeczywistości wyścigi o małym znaczeniu są doskonałą pomocą przy pracy nad osiągnięciem szczytu formy. Mniej więcej raz na 72 godziny powinieneś mieć trening naśladujący intensywność oraz warunki, jakie wystąpią w trakcie planowanego wyścigu, jednak ćwiczenia te muszą trwać krócej niż faktyczne zawody. Może to być seria prób czasowych przeprowadzonych w terenie podobnym do tego, w jakim będziesz się ścigać. Może to być również mniej ważny wyścig – najlepiej krótszy od planowanego. Wszystkie pozostałe sesje treningowe są ukierunkowane na regenerację. Założenie jest takie, by przystępować do każdego z tych cięższych treningów lub wyścigów wypoczętym. Wtedy możesz jeszcze trochę poszerzyć swoje możliwości, podnosząc przez to stopień przygotowania do wyścigu.

W fazie SM wykonuj jedynie ćwiczenia wypisane w tabeli 13.2. Wszystkie pozostałe ćwiczenia, jak skłony ze skrętem i ćwiczenia dotyczące osobistych słabości wykonuj nadal jak w fazie AA z małym obciążeniem, powtarzając od dwudziestu do trzydziestu razy w serii.

Na przykład zawodnik płci męskiej o masie ciała 68 kilogramów podczas wypychania nogami zakłada docelowo obciążenie 197 kilogramów (68 x 2,9). Kiedy już potrafi udźwignąć ten ciężar sześć razy, zwiększy liczbę powtórzeń w kolejnych treningach, utrzymując obciążenie na poziomie 197 kilogramów do końca fazy SM. Jednocześnie, kiedy już osiągniemy założony poziom obciążenia, nie ma sensu wykonywać więcej niż osiem sesji SM. Z drugiej strony, jeśli założonego obciążenia nie uda się osiągnąć nawet po dwunastu sesjach SM, należy zakończyć tę fazę i przejść do następnej.

Niektórzy sportowcy odczuwają pokusę wykonywania więcej niż jedno ćwiczenie na prostowanie stawu biodrowego lub zwiększenie obciążenia ponad docelowe i opisane powyżej. Inni będą chcieli wydłużyć tę fazę ponad zalecaną w tabeli 13.3 liczbę sesji. Takie posunięcie może zaowocować zachwianiem równowagi w rozwoju mięśni, co dotyczy szczególnie górnej części nóg, a co z kolei może się przyczynić do kontuzji biodra lub kolana. Na początku fazy SM może spaść wytrzymałość, gdyż nogi i ręce będą ociążały. W rezultacie poziom odczuwanego wysiłku i oddech wyraźnie wzrosną dla każdego poziomu wydatkowania mocy. Jest to czasowe niedomaganie, które ustąpi w miarę, jak przystosujesz się do większych obciążeń.

Po fazie SM następuje faza wytrzymałości mocy (WM) lub wytrzymałości siłowej (WS), w zależności od ograniczników kolarza. Jeśli potrzebna ci wybuchowa moc, przejdź do fazy WM. Jeśli ogranicznikiem jest wytrzymałość siłowa, następną fazą niech będzie WS. Fazy te zwykle osiąga się w okresie podstawowym 2.

Tabela 13.3

Faza siły maksymalnej (SM)

Liczba sesji na fazę	8–12
Liczba sesji na tydzień	2–3
Obciążenie (procent 1 RM)	założenia na podstawie MC*
Liczba serii na sesję	2–6
Liczba powtórzeń na serię	3–6+*
Szybkość podnoszenia	powoli do średniej
Regeneracja w minutach	2–4*

* uwaga: tylko **wytluszczone** ćwiczenia mają być wykonywane zgodnie z tymi wskazówkami, pozostałe wykonuj zgodnie z wytycznymi dotyczącymi fazy AA.

Ćwiczenia (w kolejności wykonywania)

- 1. Prostowanie stawu biodrowego (przysiad, wypychanie nogami lub step).**
- 2. Wiosłowanie na siedząco.**
- Skłony ze skrętem.
- Do wyboru ćwiczenie na obręcz barkową (wyciskanie na ławce lub ściąganie do klatki piersiowej na siedząco).
- Osobiste słabości (uginanie nóg, prostowanie nóg w siadzie, wspięcia na palce).
- 6. Wiosłowanie na stojąco.**

Wytrzymałość mocy (WM)

Celem tej fazy jest ukierunkowanie rozwiniętej w fazie SM siły na zdolność szybkiego angażowania wielu włókien mięśniowych i krótkotrwałego utrzymania ich aktywności przy dużym wydatkowaniu

mocy. Przykładem tego typu aktywności w czasie wyścigu mogą być krótkie strome podjazdy lub długie sprinty.

Wysoka moc jest uzyskiwana dzięki wykorzystaniu najwyższej możliwej siły w jak najkrótszym czasie. Można to wyrazić równaniem $\text{moc} = \text{siła} \times \text{szybkość}$. Oznacza to, że szybkość ruchu jest bardzo ważna dla zwiększenia mocy, dlatego ta część każdego ćwiczenia, w której unosimy ciężar, powinna być wykonywana szybkim ruchem. Uważaj jednak, by nie wykonywać tego ruchu za szybko – to zwiększa ryzyko kontuzji. Nie podrzucaj ciężaru, a raczej szybko go unieś, cały czas panując nad obciążeniem. Ciężar zawsze należy opuszczać powoli. Kiedy zanika możliwość szybkiego poruszania się, należy przerwać ćwiczenie niezależnie od tego, ile powtórzeń udało ci się wykonać. Przed sesją fazy WM bardzo ważne jest przeprowadzenie właściwej rozgrzewki.

Faza WM zwykle zaczyna się w okresie podstawowym 2 i może się przeciągnąć na okres podstawowy 3, zależnie od tego, ile trwała faza SM. Faza WM może trwać od trzech do sześciu tygodni, podczas których wykonuje się jedną do dwóch sesji tygodniowo. Zależy to od tego, jak bardzo potrzebne są ci ćwiczenia rozwijające moc. Szczegóły w tabeli 13.4.

Tabela 13.4

Faza wytrzymałości mocy (WM)

Liczba sesji na fazę	6–8
Liczba sesji na tydzień	1–2
Obciążenie (procent 1 RM)	40–60*
Liczba serii na sesję	2–3
Liczba powtórzeń na serię	8–15+*
Szybkość podnoszenia	szybko
Regeneracja w minutach	3–5*

* uwaga: tylko **wytluszczone** ćwiczenia mają być wykonywane zgodnie z tymi wskazówkami, pozostałe wykonuj zgodnie z wytycznymi dotyczącymi fazy AA.

Ćwiczenia (w kolejności wykonywania)

- 1. Prostowanie stawu biodrowego (przysiad, wypychanie nogami lub step).**
- 2. Wiosłowanie na siedząco.**
- Skłony ze skrętem.
- Ćwiczenia na obręcz barkową do wyboru (wyciskanie na ławce lub ściąganie do klatki piersiowej na siedząco).
- Osobiste słabości (uginanie nóg, prostowanie nóg w siadzie, wspięcia na palce).
- 6. Wiosłowanie na stojąco.**

Wytrzymałość siłowa (WS)

Wytrzymałość siłowa to sedno treningu w sportach wytrzymałościowych, a praca z ciężarkami w fazie WS przynosi znaczne korzyści zawodnikom, których ogranicznikiem jest wytrzymałość w czasie wyścigu. Dla tych zawodników faza WS zaczyna się zaraz po SM. Jej celem jest zwiększenie możliwości radzenia sobie ze zmęczeniem przy dużych obciążeniach przez generowanie wzrostu gęstości naczyń włosowatych i liczby mitochondriów – są to centra energetyczne komórek mięśniowych. W tej fazie można stosować trening okrężny, jeśli jest on preferowany przez zawodnika.

Jak w fazie WM, przy WS liczba sesji na tydzień można zredukować do jednej, skoro jazda na rowerze coraz bardziej zyskuje na znaczeniu. Faza ta może trwać od czterech do ośmiu tygodni. Ob-