

# TRENING SIŁOWY

w okresie startowym

Idzie wiosna, a wraz z nią rozpoczyna się sezon startowy. Zobaczcie, jak w tym okresie zaplanować swój trening siłowy, bez którego wytrzymałość czy podniesienie ekonomii ruchu są trudne do osiągnięcia.

TEKST: Agnieszka Kruszevska-Senk,  
Aleksander Senk



**P**odstawy treningu siłowego omawialiśmy wcześniej w listopadowym numerze BIEGANIA oraz na portalu [www.magazynbieganie.pl](http://www.magazynbieganie.pl). Jeżeli po przeczytaniu tego artykułu będziecie mieli niedosyt wiedzy lub liczba ćwiczeń będzie dla was niewystarczająca, zajrzyjcie na naszą stronę.

To, co uważamy za najważniejsze w naszej propozycji, to wplecenie do treningu siłowego ćwiczeń ciężkoatletycznych, takich z submaksymalnymi ciężarami (80–90% ciężaru maksymalnego dla danego ćwiczenia). Tradycyjna szkoła treningu siłowego w biegach długodystansowych nie widzi znaczącej roli dla tej metody. My dostrzegaliśmy świetne efekty jej stosowania u amatorów, ale nie czujemy się w żaden sposób specjalistami od wyczynowców. Ku naszej wielkiej satysfakcji, kilka tygodni po publikacji poprzedniego materiału, natrafiliśmy na artykuł Matta Fitzgeralda, autora m.in. „Wagi startowej”, który analizując wyniki badań z 2011 roku i swoje doświadczenia, przekonuje, że trening ciężkoatletyczny przynosi podobne zyski w bieganiu długodystansowym (wytrzymałość, kształtowanie poziomu  $VO_{2max}$ , ekonomia biegu), co tradycyjne ćwiczenia z małymi ciężarami czy plyometryczne (podskoki, zeskoki, wieloskoki). Ale zarazem wyraźnie poprawia szybkość i skoczność – coś, co niezbędne jest w sprintach, ale czego długodystansowcom zawsze nieco brakuje.

Ponadto ćwiczenia z dużymi ciężarami świetnie rozwijają siłę mięśni core, poprawiając stabilizację bardziej efektywnie niż klasyczne i popularne ćwiczenia w podporach czy na niestabilnych powierzchniach. Tyle tylko, że rzadziej można je stosować i nie w każdym momencie sezonu będą nam potrzebne. Teraz zbliża się wiosna i sezon startów, więc proponujemy nowe ćwiczenia, specjalnie na ten okres.

**KLUCZEM DO SUKCESU NIE JEST SAMO REALIZOWANIE ĆWICZEŃ, ALE ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANY PLAN UWZGLĘDNIĄCY STOPNIOWE ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻEŃ I INTENSYWNOŚCI.**

## ZMIANY W OKRESIE STARTOWYM

Po okresie przygotowawczym, budowania bazy poprzez dużą objętość i niską intensywność ćwiczeń, przechodzimy do okresu głównego. W tym czasie zmieniamy nasz trening biegowy i to samo czynimy z treningiem siłowym, dostosowując go zwłaszcza do obciążeń istniejących w bezpośrednim przygotowaniu startowym. Sezon startowy jest dużo bardziej obciążający od okresu budowy bazy – przez zwiększenie intensywności treningów, jeżeli przygotowujemy się do biegów krótkich, lub zwiększenie intensywności i kilometrów, jeżeli szykujemy się do biegów na dystansach okołomaratyńskich. Dlatego przechodzimy na jeden trening siłowy w tygodniu.

W tym okresie możecie z powodzeniem robić ćwiczenia z okresu budowania bazy, jeśli ją budowaliście, ale w innym schemacie. Jeśli nie, dodamy wam także nowe. Bardziej złożone, a tym samym bardziej funkcjonalne i ogólnorozwajowe od ćwiczeń z okresu przygotowawczego. Ćwiczenia z ciężarami będziemy robić na mniejszych obciążeniach, z dużą liczbą powtórzeń w serii i krótkim czasem na przerwy. Wprowadzamy też treningi obwodowe, czyli zestaw stacji, na których robimy ćwiczenia po kolei, a następnie powtarzamy cykl 2–4-krotnie.

W okresie startowym nadal zostawiamy sporo ćwiczeń stabilizacyjnych – wzmacniających core oraz poprawiających propriocepcję („czucie głębokie” i równowagę). Skomplikujemy je, łącząc w jednym ćwiczeniu kilka różnych elementów – zarówno statycznych, jak i dynamicznych, wykonując je w różnych płaszczyznach. Wprowadzimy też ćwiczenia plyometryczne, oparte na pracy koncentrycznej oraz ekscentrycznej – skoki, podskoki, szybkie przejścia. Są to ćwiczenia potencjalnie kontuzjogenne, więc jeżeli dopiero zaczynacie swoją przygodę z treningiem siłowym, pamiętajcie o bardzo dobrej rozgrzewce lub zastąpcie je innymi ćwiczeniami z listy. Dzięki takiej zmianie w waszym półrocznym planie treningowym nie zabraknie żadnej z najważniejszych form treningu siłowego.



◀ Przeczytaj pierwszą część artykułu o treningu siłowym.



◀ Artykuł Matta Fitzgeralda, wersja angielska.

## SKRACAMY PRZERWY

Im bliżej startu docelowego, tym bardziej powinniście skracać przerwy odpoczynkowe między seriami i ćwiczeniami, aż do pełnej ich likwidacji. Uzyskanie wtedy treningu ciągłego, charakterystycznego dla podwyższania wydolności organizmu poprzez ćwiczenia z obciążeniem. Taka praca to wchodzenie w trening, który rozwija przede wszystkim wytrzymałość siłową i stymuluje rozwój małych, słabych, ale wytrzymałych włókien czerwonych (ich dokładny opis znajdziecie w poprzednim artykule). Taka forma ćwiczeń ma bardzo duże znaczenie, gdyż zbliża nas do warunków startowych, a na treningu można stworzyć warunki jeszcze trudniejsze niż na zawodach.

Cały czas ważne pozostają wszystkie uwagi dotyczące metodyki treningu. Kluczem do sukcesu nie jest samo realizowanie ćwiczeń, ale odpowiednio skomponowany plan uwzględniający stopniowe zwiększanie obciążeń i intensywności, pilnowanie techniki oraz tempa robienia ćwiczeń. I głównie ze względu na stopniowanie obciążenia zachęcamy was, byście odwiedzali siłownię czy klub fitness i nie ograniczali się do ćwiczeń z ciężarem własnego ciała.

Na dwa tygodnie przed startem należy zmniejszyć obciążenia o 50% i wydłużyć przerwę między seriami. A na tydzień przed startem zrezygnować z treningu siłowego.

## OKRES GŁÓWNY

## SEZONU BIEGOWEGO

W treningu obwodowym, zwłaszcza wykonywanym w dużym tempie, najlepiej wcześniej przygotować sobie stacje i potrzebne przybory, aby nie tracić czasu na szukanie i przypominanie sobie poszczególnych stanowisk. Gdy zlikwidujemy przerwy, między stacjami przemieszczamy się spokojnym marszem. W miarę zaawansowania możemy wprowadzić spokojny trucht, a nawet szybszy bieg. Tempo ćwiczeń też będzie wzrastało. Podczas pierwszych treningów powinno być jeszcze w miarę spokojne, ale gdy już wiemy, jak poprawnie robić ćwiczenie i umiemy utrzymywać prawidłową sylwetkę podczas danego ruchu, możemy przyspieszać. Robimy to do momentu, kiedy ćwiczenie da się poprawnie wykonać. Nie należy „przyspieszać na siłę”, tzn. stawiać tylko na szybkość, bez skupiania się na jakości i poprawności ćwiczenia.

W okresie głównym pracujemy na stosunkowo niewielkich obciążeniach, ale znacznie zwiększamy liczbę powtórzeń i skracamy czas przerw. Zwiększanie intensywności rozkładamy proporcjonalnie do czasu, jaki nam pozostał do startu docelowego.

1. Liczba powtórzeń obwodu: 2–4.
2. Liczba powtórzeń na stacji: 20–30.
3. Czas odpoczynku: coraz krótszy, zmniejszany proporcjonalnie po ok. 5 sekund (20–0, następnie intensyfikujemy tempo przechodzenia między stacjami).
4. Tempo ćwiczeń: umiarkowane do szybkiego.
5. Wartość obciążenia: 30–45% CM (ciężaru maksymalnego).

Schemat kolejności wykonywania ćwiczeń w obwodzie: a, b, c, d, e, f, g, g.



## JAK EFEKTYWNE DOBIERAĆ OBCIĄŻENIA?

Aby oszacować ciężar maksymalny (CM) w danym ćwiczeniu, należy zrobić sprawdzian – poprośmy o asystę instruktora na siłowni. Jeżeli nie jesteśmy w stanie sprawdzić naszych możliwości maksymalnych w którymś ćwiczeniu (uważamy, że nie jesteśmy na to gotowi, może to być niebezpieczne, nasza kondycja na to nie pozwala), możemy posłużyć się uproszczoną metodą, mówiącą, że 10 powtórzeń można wykonać z obciążeniem około 80% CM, a 5 powtórzeń z 90% CM.

## KATEGORIE ĆWICZEŃ:

- A** – mięśnie rąk i obręczy kończyny górnej
- B** – mięśnie nóg i obręczy biodrowej
- C** – mięśnie brzucha i przedniej strony tułowia
- D** – mięśnie grzbietu i tylnej strony tułowia
- E** – ćwiczenia funkcjonalne z naciskiem na mięśnie obręczy biodrowej i nóg
- F** – ćwiczenia funkcjonalne z naciskiem na core
- G** – złożone ćwiczenia funkcjonalne i ogólnorozwojowe

Do zestawu ćwiczeń z pierwszej części artykułu publikowanego w listopadzie (czytaj tutaj: <http://www.magazynbieganie.pl/trening-silowy-dla-biegaczy-cwiczenia-zdjecia/>) dodajemy po jednym ćwiczeniu z kategorii a-f oraz dodajemy 6 ćwiczeń z kategorii g. Są to bardziej złożone ćwiczenia funkcjonalne, ogólnorozwojowe.

### POMPKI Z NISKIMI PRZYSIADAMI (A)

#### Pozycja początkowa:

Przysiad z rozstawionymi szeroko stopami (pilnujemy, aby kolana były nad stopami. Jeśli kolana zaczynają schodzić do środka, należy trochę wężiej ustawić stopy).

#### Ruch:

Wykonujemy niewielki ruch góra-dół (bez wyprostu w kończynach), trzy razy. Następnie energicznie przechodzimy do podporu przodem, podpierając się na rękach i wyrzucając nogi energicznie w tył. Wykonujemy pompkę. Wybijamy się nogami i rękami, i wracamy do pozycji początkowej.

### PRZYSIADY Z PODSKOKAMI (ZE SZTANGĄ, PASEM BIODROWYM LUB PLECAKIEM) (B)

#### Pozycja początkowa:

Ustawiamy stopy na szerokość bioder. Sztangę opieramy na karku, a inne obciążenie zakładamy powyżej bioder.

#### Ruch:

Schodzimy do przysiadu i robimy wyskok. Z wyskoku ponownie lądujemy w przysiadzie (należy pamiętać, aby lądować na całych stopach).



### WYKROKI ZE WZNOSEM KETTLEBELL NAD GŁOWĘ (B)

#### Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku na szerokość bioder. Odważnik trzymamy w zgiętej ręce, przy barku blisko ciała.

#### Ruch:

Robimy wykrok w przód (kąty proste między udem i podudziem; pilnujemy, aby kolano nogi wykroczonej nie wychodziło przed stopę). Wracamy do pozycji wyjściowej wyciskając odważnik nad głowę. Stojąc w pozycji wyjściowej zginamy rękę i opuszczamy kettlebell do pozycji wyjściowej.



### PODPÓR PRZODEM + PODPORY BOCZNE (C)

#### Pozycja początkowa:

Robimy podpór przodem (dłonie pod barkami, miednica zrolowana).

#### Ruch:

Utrzymując tułów w takiej samej pozycji, schodzimy na przedramiona i wracamy do pozycji początkowej. Następnie przekreścamy się do boku i robimy podpór bokiem na prawej ręce. Ruszamy biodrami w górę i w dół. Wracamy do podporu przodem, schodzimy na przedramiona, wracamy do podporu na dłoniach i przekreścamy się w drugą stronę, i robimy podpór na lewej ręce. Ruszamy biodrami i wracamy do pozycji początkowej.



## KETTLESWING (D)

### Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku, trzymamy odważnik w dwóch rękach (inna opcja: stajemy w rozkroku, pochyleni do przodu – plecy proste, a dłonie chwytają za stojący na ziemi odważnik).

### Ruch:

Zginamy nogi lekko w kolanach, bierzemy zamach kettlebell pomiędzy nogami (w modyfikacji – ściągamy odważnik do tyłu), a następnie prostując nogi i rolując miednicę robimy wznos odważnika powyżej barków. Ręce i plecy pozostają proste, ruch wyprowadzamy z bioder.

## WSKOKI NA STEP (PLATFORMĘ) ODWRÓCONE BOSU (E)

### Pozycja początkowa:

Przysiad (pamiętamy o odpowiednim ustawieniu kolan – rzepka powinna być nad drugim palcem od środka stopy, stopy w miarę równoległe).

### Ruch:

Wskakujemy na step lub platformę do przysiadu. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Możemy w miarę zaawansowania zwiększać wysokość platformy, na którą wskakujemy.

## ZESKOKI Z PLATFORMY LUB STEPU (G)

### Pozycja początkowa:

Przysiad na platformie lub stepie.

### Ruch:

Robimy zamach rękami, wyskok i lądujemy w przysiadzie przed stepem/platformą (pilnujemy, aby kolana nie zbliżały się do siebie podczas lądowania, kąt w stawie kolanowym ok. 70 stopni. Jeżeli czujemy się mocni, możemy schodzić nieco niżej).

## NISKA DESKA (F)

### Pozycja początkowa:

Leżenie na brzuchu, ręce oparte na dłoniach na wysokości barków.

### Ruch:

Rolujemy mocno miednicę i następnie unosimy całe ciało nad ziemię na około 5–10 cm. Wytrzymujemy od 30 sekund do 2 minut.



## WZNOŚY KETTLEBELL + SKŁONY BOCZNE (G)

### Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, kettlebell w dłoni.

### Ruch:

Zginamy prawą rękę ciągnąc dłoń do barku i wypychamy ją nad głowę do wyprostu w łokciu. Następnie patrząc się w górę na odważnik wykonujemy skłon w lewą stronę szurając lewą ręką po lewej piszczeli. Po dotknięciu kostki wracamy do pozycji wyjściowej i opuszczamy rękę. Wykonujemy na drugą stronę.

## MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE (G)

### Pozycja początkowa:

Stajemy na lewej nodze, prawą zginamy w kolanie. W dłoniach trzymamy hantle lub odważnik (kettlebell).

### Ruch:

Pochylamy się do przodu (trzymając proste plecy) wyciągając prawą nogę w tył. Noga postawna może być lekko ugięta. Wracamy do pozycji wyjściowej. Po serii na jedną nogę, robimy serię na drugą.



## WYPADY W PRZÓD ZE SZTANGĄ + WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ (G)

### Pozycja początkowa:

Stoimy w lekkim rozkroku na szerokość bioder. Sztangę trzymamy na karku.

### Ruch:

Robimy wypad prawą nogą w przód i wracamy do pozycji wyjściowej (staramy się, aby noga z tyłu była jak najmniej zgięta). Następnie powtarzamy czynność na drugą stronę. Wyciskamy sztangę nad głowę a następnie opuszczamy ją na kark.



## BURPEES (G)

### Pozycja początkowa:

Stoimy w lekkim rozkroku.

### Ruch:

Podpieramy się na dłoniach i wyrzucamy nogi w tył do podporu. Robimy pompkę. Odbijamy się nogami i wracamy do podporu w przysiadzie, następnie prostujemy się i robimy wyskok. W tej wersji burpeesów pilnujemy, by nie załamywać bioder podczas pompki (miednica zrolowana), bowiem bardziej zależy nam na efektywności ćwiczenia, niż na liczbie powtórzeń. ●

### AGNIESZKA KRUSZEWSKA-SENK

Fizjoterapeutka i trenerka w ObozyBiegowe.pl. Była gimnastyczka artystyczna i mistrzyni Polski w tróboju siłowym młodzieżek. Instruktor m.in. kulturystyki, tróboju siłowego i sportu osób niepełnosprawnych. Przez 5 lat trenerka personalna w siłowni Holmes Place Premium w Warszawie.

### ALEKSANDER SENK

Trener biegania w ObozyBiegowe.pl, instruktor m.in. tróboju siłowego i kulturystyki.



**DZIĘKUJEMY FIRMIE MCFIT POLSKA**  
ZA UŻYCZENIE POWIERZCHNI SWOJEGO STUDIA  
DO PRZEPROWADZENIA SESJI ZDJĘCIOWEJ.