

# KOLARSTWO

PRZEPIS NA TRENING FIZYCZNY I MENTALNY



116

POMYSŁÓW  
NA TRENING

ROAD  
MTB  
CX  
TT

sensus

JAROSŁAW MICHAŁOWSKI

Wydanie I poprawione.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka  
Redakcja i korekta: MT Media  
Konsultacja merytoryczna: dr Rafał Hebisz  
Układ typograficzny i skład pismem Protipo: Adrian Partyka  
Projekt okładki: Jan Paluch  
Zdjęcie na froncie okładki wykorzystane za zgodą autora: Renata Tyc

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<https://sensus.pl/user/opinie/kolarv>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0236-7

Copyright © Jarosław Michałowski 2021, 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI



- 1 WPROWADZENIE 12**
- 2 ZACZYNAM 16**
- 3 POZNAJĘ PODSTAWOWE POJĘCIA 20**
- 4 TESTUJĘ I WYZNACZAM SWÓJ PRÓG 26**
- 5 POZNAJĘ I WYZNACZAM  
STREFY TRENINGOWE 36**
- 6 DOPASOWUJĘ TRENING DO SIEBIE 42**
- 7 MÓJ PLAN TRENINGOWY 48**



**8 REGENERACJA I WPROWADZENIE 52**



**9 WYTRZYMAŁOŚĆ TLENOWA 60**



**10 TEMPO 68**



**11 POD PROGIEM 76**



**12 NA PROGU 82**



**13 POWYŻEJ PROGU 108**



**14 MOC I SPRINT 130**



**15 SIŁA I TECHNIKA 162**

**16 JEDNO I DRUGIE TRENUJĘ,  
INNE UTRZYMUJĘ 176**



- 17** MÓJ UMYŚŁ –  
KLUCZ DO EFEKTU I WYNIKU **206**
- 18** TRENING UWAŻNOŚCI **210**
- 19** TRENING WIZUALIZACJI **220**
- 20** TRENING WDZIĘCZNOŚCI **226**
- 21** TRENING DOCENIANIA SIEBIE **232**
- 22** TRENING IDEALNEJ JAZDY **236**
- 23** TRENING WYBACZENIA **240**

ŹRÓDŁA **246**  
PODZIĘKOWANIA **250**  
O AUTORZE **252**



# 1

# WPROWADZENIE





Właśnie trzymasz w dłoniach książkę zawierającą 116 treningów, które są skuteczne dla osób uprawiających kolarstwo w wydaniu szosowym, przełajowym, MTB i nie tylko. Publikacja ma przede wszystkim na celu pokazanie wielu możliwych opcji treningu, tego fizycznego, ale również mentalnego: w formie spontanicznego wyjazdu na pojedynczy trening czy tworzenia i realizacji planu treningowego nawet na cały sezon.

Tu w sposób możliwie najprostszy czytelnik zapozna się z podstawami treningu kolarskiego oraz planowania poszczególnych jednostek treningowych.

Możesz być pewien, że korzystając z zamieszczonych tutaj ćwiczeń, sprawisz, że Twoja forma sportowa pójdzie w górę, optymalnie wykorzystasz swój dostępny czas na trening i na pewno nie będziesz narażony na nudę.

Treningi są pogrupowane według cechy treningowej, którą możesz rozwijać i trenować w danym okresie przygotowawczym czy w danym dniu, dlatego jeśli stawiasz na trening planowany, to każdy Twój wyjazd, czyli pierwszy krok do świadomego treningu, powinien mieć swój cel, tzn. jasno określone aspekty Twojej formy sportowej, nad którymi w danym okresie/dniu chcesz popracować, które chcesz poprawić. Drugi krok, po określeniu celu, to pytanie o efekt i wynik, jakiego spodziewasz się po realizacji treningu.

**CEL:** Jaki masz cel na dzisiejszy trening? Czego chcesz? Co zamierzasz osiągnąć? Cel określa kierunek i zamiar.

**EFEKT:** Jaki ma być efekt i wynik? Jak często potrzebujesz powtórzyć określony bodziec treningowy, aby osiągnąć to, czego się spodziewasz? Po czym poznasz, że cel zrealizowałeś? Kiedy spodziewasz się efektu i wyniku? Efekt określa korzyści psychologiczne, np.: radość, satysfakcję, przejście na wyższy poziom sportowy, motywację, przynależność do drużyny, a wy-

nik odnosi się do korzyści materialnych, np.: nagrody rzeczowe, puchary, pieniądze.

Każdy rozdział tej książki zawiera wiele treningów ukierunkowanych na konkretną cechę systemu fizjologicznego, którą możesz poddać trenowaniu. Możesz zastosować wszystkie ćwiczenia lub skorzystać z wybranych.

Zanim zaczniesz realizować wybrane treningi, zapytaj swojego lekarza, czy nie masz przeciwwskazań do tego, aby uprawiać kolarstwo. Nie lekceważ tego, bo to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie!

Jeśli stawiasz na rozwój siebie poprzez trening fizyczny swojego ciała, trening mentalny oraz wzrost własnej kondycji i formy sportowej, to droga do tego prowadzi przez optymalnie dobrane ćwiczenia. Odpowiednio dopasowany bodziec treningowy jest wtedy, kiedy „delikatnie” będzie wyprowadzał ze strefy komfortu Twoje ciało i umysł, otwierając je na nowe i różne sposoby, a w czasie regeneracji, poprzez redukcję napięcia, odbudowę zasobów i odnowę, doprowadzi do Twojego rozwoju.

Nazywam się Jarosław Michałowski. Moim celem jest zaprezentowanie wiedzy oraz narzędzi w możliwie najprostszy i kompleksowy sposób. Szanuję swój i Twój czas, dlatego unikam rozbudowanych wyjaśnień, stawiam na praktykę i działanie, aby zapewnić Ci maksimum korzyści. Jeśli materiał tej publikacji jest dla Ciebie wartościowy, chcesz dokonać zmiany i jesteś zainteresowany sesjami treningowymi z wykorzystaniem ćwiczeń, jakie opisuję, lub wolisz bezpośrednią współpracę z trenerem w obszarze własnego rozwoju, zapraszam do kontaktu.

### **Moje strony w internecie:**

- blog — <https://kolarzumyslu.pl/>;
- trening mentalny — <https://kolarzumyslu.pl/trening-mentalny/>;
- trening kolarski — <https://kolarzumyslu.pl/trening-kolarski/>;
- bike fitting — <https://kolarzumyslu.pl/bike-fitting/>.

### **Liczę na informację zwrotną.** Bądźmy w kontakcie:

- Facebook — <https://kolarzumyslu.pl/facebook/>;
- Instagram — <https://kolarzumyslu.pl/instagram/>;
- LinkedIn — <https://kolarzumyslu.pl/linkedin/>;
- YouTube — <https://kolarzumyslu.pl/youtube/>.

Książka ma na celu wprowadzenie Cię do świata, w którym zapoznasz się z przykładami treningów kolarskich i poprzez odpowiednią, konsekwentną pracę podczas treningu docelowo poprawisz swoją kondycję oraz wyniki sportowe. Większość opisywanych tu ćwiczeń ma charakter obciążający organizm, dlatego ważne i wymagane jest, by przed podjęciem treningu skorzystać z konsultacji i zgody lekarza lub wykwalifikowanego trenera.

Korzystanie z wszelkich informacji zawartych w niniejszej publikacji jest wyłącznym wyborem czytelnika. Autor nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub obrażenia wynikające ze stosowania wiedzy i informacji opisanych w książce.

Trenowanie kolarstwa bez odpowiedniego przygotowania fizycznego czy stałego monitorowania swojego stanu zdrowia, jak w każdej innej dyscyplinie sportów wytrzymałościowych, może być niebezpieczne i nieść ze sobą pewne ryzyko dla osoby trenującej.

# 2

# ZACZYNAM



Abyś mógł zacząć realizować opisane treningi, potrzebujesz zadbać o kilka elementów. Od początku powinieneś monitorować swój wysiłek i pracę, jaką wykonujesz podczas treningu kolarskiego.

Podstawowe urządzenia, które są pomocne:

- 1.** Urządzenie w postaci zegarka lub komputerka rowerowego, np.: Garmin, Wahoo, Polar, które odczytuje dane z czujników, jakie opisuję poniżej.
- 2.** Czujnik pracy serca w postaci opaski, którą zapinasz na klatce piersiowej, lub w postaci czujnika optycznego umieszczonego w zegarku, razem z urządzeniem odczytującym dane nazywamy potocznie pulsometrem, a odczyt z niego pozwala na monitorowanie pracy serca, która zmienia się pod wpływem wysiłku. Większość scenariuszy treningowych jest oparta na takim pomiarze. W środowisku kolarskim często spotkasz się z różnymi pojęciami związanymi z tego typu pomiarem, dlatego zanim przejdziemy dalej, muszę kilka rzeczy doprecyzować. Przede wszystkim urządzenie zwane potocznie pulsometrem razem z opaską zapiętą na klatce piersiowej nie mierzy tętna czy pulsu. To urządzenie mierzy częstość skurczów serca, a konkretnie częstość generowania bodźców elektrycznych przez układ przewodzący serca. Pomiar tętna czy pulsu wykonywany jest natomiast na tętnicy promieniowej lub szyjnej. Choć mierzone wartości tętna i częstości skurczów serca są takie same, to nazwy odnoszą się do zupełnie innych technik pomiaru. W dalszej części książki będę używał czasami takich pojęć jak tętno czy strefy tętna — zapisy te dotyczą jedynie mierzonej wartości, a nie techniki wykonywania pomiaru.

3. Czujnik kadencji, najczęściej mocowany w okolicach korby i jej ramienia. W przypadku korzystania z pomiaru mocy czujnik taki może działać z wykorzystaniem akcelerometru. Używając czujnika kadencji, jesteś w stanie monitorować liczbę obrotów korby na minutę, a odczyt kadencji będzie potrzebny np. w czasie wykonywania określonych jednostek treningowych.
4. Czujnik prędkości często jest mocowany na wybranym kole i w jego okolicach lub na piaście danego koła z wykorzystaniem akcelerometru, lub sama prędkość jest mierzona z wykorzystaniem czujnika GPS, dostępnego w wybranych urządzeniach odczytujących dane, które opisałem w punkcie 1. Prędkość, którą mierzysz, może być pewnym dodatkowym wskaźnikiem jakości Twojego treningu, subiektywnym i raczej niezbyt dokładnym ze względu na mało powtarzalne warunki treningowe, np.: teren, pogoda, samopoczucie.

Wymienione powyżej elementy są wystarczającym minimum, aby zacząć trenować. Jednakże warto w tym miejscu zwrócić uwagę na coś takiego jak pomiar mocy, który w dzisiejszych czasach jest już pewnym standardem jakościowym dla treningu kolarskiego. Czym jest pomiar mocy? Tak jak pulsometr odczytuje i monitoruje pracę serca w czasie wysiłku, tak pomiar mocy z dużą dokładnością rejestruje pracę Twoich mięśni. Dla uproszczenia możemy przyjąć, że trening oparty na pomiarze częstości skurczów serca i pomiarze mocy jest bardzo dokładny, gdyż w tym samym momencie jesteś w stanie zobaczyć odpowiedź serca i mięśni w wyniku zadanej jednostki treningowej. Pulsometr to podstawa, a pomiar mocy to drugi wskaźnik, który zwiększa jakość treningu.

Czy musisz mieć miernik mocy? Według mnie nie; możesz go mieć, jeśli w którymś momencie uznasz, że czas przejść na wyższy poziom treningu i zwiększyć jego jakość. Szczególnie warto wstrzymać się z decyzją o zakupie miernika mocy, kiedy dopiero zaczynasz przygodę z trenowaniem kolarstwa. Po pierwsze, zakup miernika mocy to dodatkowy budżet i warto najpierw zobaczyć, czy trening kolarski to właśnie to, z czego będziesz korzystał. Bo po co masz kupować coś, czego nie będziesz używał?

Jeśli jednak zdecydowałbyś się na taką inwestycję we własny rozwój sportowy, na rynku znajdziesz wielu uznanych producentów tego typu urządzeń pomiarowych, np.: Power2Max, InPeak, Stages, PowerTap, Ronde, Garmin, Favero, Quarq, Rotor czy SRM.

# 5

## POZNAJĘ I WYZNACZAM STREFY TRENINGOWE





W dzisiejszym świecie istnieje wiele metod treningowych dostępnych dla kolarstwa, a każda z nich ma swoje plusy i minusy. Korzystając z własnego wieloletniego doświadczenia jako aktywny zawodnik, a dziś trener, proponuję klasyczny model stworzony przez dra Andrew Coggana, który z dużą skutecznością jest stosowany w kolarstwie przez trenerów i zawodników na całym świecie.

Model ten w klasycznym wydaniu opiera się na 7 strefach treningowych dla pomiaru mocy oraz 5 strefach treningowych dla pomiaru tętna (pierwszych 5 z 7) — tabela 4.

**Tabela 4.** Opis stref treningowych, na podstawie artykułu Andrew Coggana „Power Training Zones for Cycling”, źródło: <https://www.trainingpeaks.com/blog/power-training-levels>

<p><b>Strefa 1</b> <i>Active Recovery</i> <i>aktywna regeneracja</i></p>	<p><b>Opis:</b> Lekka jazda, lekkie kręcenie. Treningi w tej strefie to ćwiczenia na bardzo niskim poziomie intensywności, które nie wymagają koncentracji, aby utrzymać tempo, w trakcie możliwa jest ciągła rozmowa. Minimalne odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg. Treningi tego typu zwykle stosowane są do aktywnego wypoczynku po męczących jednostkach treningowych lub wyścigach. Czas trwania zazwyczaj od 30 do 60 minut.</p>
<p><b>Strefa 2</b> <i>Endurance</i> <i>wytrzymałość tlenowa</i></p>	<p><b>Opis:</b> Jest to klasyczny trening wytrzymałościowy na długim dystansie i w długim czasie. Odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg jest ogólnie niskie, ale zazwyczaj wzrasta wraz z przedłużającą się jazdą w tej strefie wysiłku. Koncentracja jest wymagana do utrzymania wysiłku w wyższych zakresach strefy 2 lub podczas długich sesji treningowych, w trakcie możliwa jest ciągła rozmowa. Możliwe są częste sesje treningowe w tej strefie, trwające do 120 minut, po dłuższych treningach pełny wypoczynek może trwać powyżej 24 godzin. Jazda w strefie 2 to zazwyczaj tempo dla większości osób amatorsko startujących na dystansie pełnego Ironmana.</p>
<p><b>Strefa 3</b> <i>Tempo</i> <i>tempo</i></p>	<p><b>Opis:</b> Treningi w tej strefie to zazwyczaj ćwiczenia długie i stałe, trwające od 20 do 60 minut. Odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg jest znacznie większe niż trening w strefie 2. Oddech pogłębiony, koncentracja jest wymagana do utrzymania wysiłku w tej strefie, w trakcie możliwa jest rozmowa, ale już lekko utrudniona. Potrzeba więcej czasu na pełny wypoczynek po treningu wykonanym w strefie 3 niż w strefie 2. Jeśli długość treningów jest ograniczona, możliwe jest wykonanie drugiej sesji treningowej w strefie 3 dzień po dniu. Jazda w strefie 3 to zazwyczaj tempo dla większości osób amatorsko startujących na dystansie ½ Ironmana i dla zawodników PRO startujących na dystansie pełnego Ironmana. Strefa 3 to również tempo dla kolarzy jadących w peletonie na wyścigu szosowym oraz dla kolarzy startujących w maratonach na rowerach MTB.</p>

**Strefa 4**

*Lactate  
Threshold  
próg beztlenowy*

**Opis:** Treningi w strefie 4 to wysiłek na tyle wysoki, że ze względu na duże obciążenia psychiczne osób trenujących zazwyczaj stosuje się ćwiczenia interwałowe trwające od 10 do 30 minut w treningu powtórzeniowym, np. 3×10 minut z przerwą 4 minuty. Odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg jest już duże. Oddech jest znacznie pogłębiony i wymuszony przez wysiłek, prowadzenie ciągłej rozmowy w trakcie jest trudne. Wymagana jest koncentracja do utrzymania wysiłku w tej strefie. Jeśli osoba trenująca jest wystarczająco wypoczęta, możliwe jest wykonanie drugiej sesji treningowej w strefie 4 dzień po dniu. Jazda w strefie 4 to zazwyczaj tempo dla większości czasówek (ang. *Time Trial*, w skrócie *TT*) oraz w dyscyplinie triathlonu na krótkich dystansach.

**Strefa 5**

*VO<sub>2</sub>max  
moc tlenowa*

**Opis:** Treningi w strefie 5 to wysiłek bardzo wysoki. Ze względu na duże obciążenia, podobnie jak w strefie 4, również tutaj stosuje się trening interwałowy z wykorzystaniem ćwiczeń trwających od 3 do 8 minut. Odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg jest bardzo duże. Oddech jest wymuszony i nierównomierny, a prowadzenie rozmowy niemożliwe. Wymagana jest koncentracja do utrzymania wysiłku w tej strefie. Jazda w strefie 5 to zazwyczaj tempo w czasie przyspieszeń na wyścigach szosowych oraz MTB, często dłuższych podjazdach. Na tym poziomie wskazania średniego tętna mogą nie być właściwe ze względu na względnie krótki czas wysiłku w strefie 5 oraz opóźnienia w reakcji tętna na wysiłek.

**Strefa 6**

*Anaerobic  
Capacity  
pojemność  
beztlenowa*

**Opis:** W strefie 6 stosuje się trening interwałowy o wysokiej intensywności z wykorzystaniem ćwiczeń trwających od 30 sekund do 3 minut. Odczucie wysiłku i zmęczenia dla nóg jest bardzo duże. Oddech jest wymuszony, a prowadzenie rozmowy niemożliwe. Wymagana jest koncentracja do utrzymania wysiłku w tej strefie. Jazda w strefie 6 to zazwyczaj tempo na krótkich odcinkach w czasie wyścigów szosowych, MTB i startów w kryteriach ulicznych. Na tym poziomie tętno na ogół nie jest przydatne jako miara intensywności ze względu na niestabilny charakter wysiłku.

**Strefa 7**

*Neuromuscular  
Power  
moc  
eksplozywna*

**Opis:** W strefie 7 stosuje się trening interwałowy o bardzo wysokiej intensywności z wykorzystaniem ćwiczeń trwających do 30 sekund. Są to bardzo krótkie i bardzo intensywne wysiłki, tzw.: skoki, ataki, krótkie sprinty w czasie wyścigów szosowych, MTB, startów na torze i w kryteriach ulicznych. Użyteczną miarą tego typu wysiłków będzie pomiar mocy poprzez porównanie do podobnych wcześniej wykonanych prób.

W jaki sposób wyznaczamy strefy?

Korzystając z tabeli 4 i prostych wyliczeń, do określenia indywidualnych stref treningowych na podstawie tętna użyjemy procent z naszego tętna na progu — FTHR, natomiast w przypadku stref treningowych opartych na pomiarze mocy zastosujemy procent z naszej funkcjonalnej mocy progujowej — FTP (tabela 5).

**Tabela 5.** Strefy treningowe oparte na pomiarach tętna i mocy

Lp.	Nazwa strefy, cel treningowy	Procent z FTHR	Procent z FTP	RPE	Średni czas ciągłej jazdy	Średni czas interwału
Strefa 1	<i>Active Recovery</i>	0–68%	0–55%	1–2	30–90 minut	Nie dotyczy
Strefa 2	<i>Endurance</i>	69–83%	56–75%	2–3	60–300 minut	Nie dotyczy
Strefa 3	<i>Tempo</i>	84–94%	76–90%	3–4	60–180 minut	Nie dotyczy
Strefa 4	<i>Lactate Threshold</i>	95–105%	91–105%	4–5	Nie dotyczy	8–30 minut
Strefa 5	<i>VO<sub>2</sub>max</i>	> 106%	106–120%	6–7	Nie dotyczy	3–8 minut
Strefa 6	<i>Anaerobic Capacity</i>	Nie dotyczy	121–150%	> 7	Nie dotyczy	30 sekund–3 minuty
Strefa 7	<i>Neuromuscular Power</i>	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Maksymalna	Nie dotyczy	< 30 sekund

Wyjaśnię to dokładniej na przykładzie. Mamy dwóch zawodników, A i B.

- Zawodnik A — HRmax = 185, FTHR = 165 HR, FTP = 300 W.
- Zawodnik B — HRmax = 200, FTHR = 180 HR, FTP = 200 W.

Na podstawie wartości tętna i mocy na progu zawodników wyliczamy procent strefy tętna i mocy dla każdego z nich. Tabela 6 pokazuje wyznaczone strefy dla zawodnika A, a tabela 7 zawiera wyznaczone strefy treningowe dla zawodnika B.

**Tabela 6.** Strefy tętna i mocy dla zawodnika A

Nazwa strefy	Strefy tętna	Strefy mocy
<i>Active Recovery</i>	0–112	0–167
<i>Endurance</i>	113–137	168–227
<i>Tempo</i>	138–155	228–272
<i>Lactate Threshold</i>	156–173	273–317
<i>VO<sub>2</sub>max</i>	174–255	318–362
<i>Anaerobic Capacity</i>	Nie dotyczy	363–więcej
<i>Neuromuscular Power</i>	Nie dotyczy	Nie dotyczy

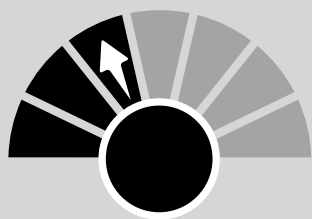
**Tabela 7.** Strefy tętna i mocy dla zawodnika B

Nazwa strefy	Strefy tętna	Strefy mocy
<i>Active Recovery</i>	0–123	0–111
<i>Endurance</i>	124–150	112–151
<i>Tempo</i>	151–170	152–181
<i>Lactate Threshold</i>	171–189	182–211
<i>VO<sub>2</sub>max</i>	190–255	212–241
<i>Anaerobic Capacity</i>	Nie dotyczy	242–więcej
<i>Neuromuscular Power</i>	Nie dotyczy	Nie dotyczy

**PAMIĘTAM**

Kiedy jadę trening w strefie 2 oparty na pomiarze tętna, wiem, że nie zawsze będzie to także trening w strefie 2 w oparciu o pomiar mocy.

# 10 TEMPO



Ten typ treningu jest jednym z najbardziej skutecznych w zakresie ogólnego rozwoju i budowania wytrzymałości dla osób trenujących kolarstwo. Oczywiście treningi w strefie 3 są bardziej wyczerpujące niż jazda w strefie 2 i wymagają od osoby trenującej więcej koncentracji.

Głównym celem pracy w strefie 3 jest przede wszystkim zwiększenie prędkości kolarza na dłuższych dystansach, natomiast trening ten nie sprawi, że będziesz znacznie szybciej podjeżdżał na podjazdach czy staniesz się lepszym sprinterem. Trening w strefie 3 to zazwyczaj ćwiczenia długie i stałe, trwające od 20 do 60 minut. Oczywiście w wyniku odpowiedniego przygotowania krok po kroku możesz dojść do momentu, w którym będziesz w stanie przejechać trening z pojedynczym ćwiczeniem trwającym np. 90 minut w strefie 3.

Dobrze jest łączyć ćwiczenia strefy 3 z treningiem w strefie 2, gdyż w ten sposób poprawia się Twoja ogólna sprawność energetyczna i taka jazda wnosi w Twoją formę sportową duże możliwości w zakresie adaptacji do stresu fizjologicznego (zaburzenia równowagi organizmu), jaki powstaje w wyniku treningu.

Ponieważ trening w strefie 3 jest bardziej wymagający niż w strefie 2, postaraj się w ramach planu treningowego na dany tydzień nie przekraczać 1–2 tego typu treningów, gdyż realizując dodatkowo innego rodzaju treningi, bardzo szybko możesz doprowadzić do zmęczenia, co w efekcie odbije się negatywnie na jakości Twoich przejazdów.



### **PAMIĘTAM**

W treningu najważniejsza jest jakość, a nie ilość.  
Działam krok po kroku.

Jazda w strefie 3 to zazwyczaj tempo dla większości osób amatorsko startujących na dystansie 1/2 Ironmana i dla zawodników PRO startujących na dystansie pełnego Ironmana. Strefa 3 to również tempo dla kolarzy jadących w peletonie na wyścigu szosowym oraz dla kolarzy startujących w maratonach na rowerach MTB.



---

**TRENING 10: TEMPO POCZĄTEK**

---

**Opis treningu:** Jest to trening, który buduje zdolności w zakresie podejmowania różnych wysiłków wytrzymałościowych, wpływa na poprawę energetyki wysiłku oraz zwiększa możliwości szybszej jazdy na długim dystansie. Jest bardziej wymagający niż jazda tylko w strefie 2. W związku z tym potrzebna jest większa koncentracja i uwaga, aby utrzymać zakładane tempo.

Ćwiczenie 30 minut w strefie 3 jest do wykonania na początku treningu zaraz po rozgrzewce. Zwróć uwagę na zadaną kadencję w czasie tego ćwiczenia.

Modyfikacją tego ćwiczenia może być na kolejnym etapie budowania formy zmiana długości interwału, np. na początek 20 minut, a później 30, 45 i 60 minut.

**Czas trwania:** 90 minut

- 20 min rozgrzewka, CAD 85–95,
- 30 min S3, CAD 75,
- reszta treningu w S2, CAD 80–90,
- na koniec 5 min lekko w S1.

---

ZAPISZ SWOJE WNIOSKI, ZRÓB NOTATKI

---

---

---

---

---

**TRENING 11: TEMPO KONIEC**

**Opis treningu:** Jest to modyfikacja treningu 10: *tempo początek*. W tym scenariuszu postawione wymagania są większe, gdyż samo ćwiczenie w strefie 3 jest do wykonania dopiero w końcowej fazie. To znacznie zwiększa bodziec w zakresie wymagań związanych z wytrzymałością i koncentracją. Ćwiczenie 20 minut w strefie 3 jest do wykonania w końcowej fazie treningu. Zwróć uwagę na zadaną kadencję w czasie tego ćwiczenia.

Podobnie jak w treningu 10: *tempo początek*, długość interwału strefy 3 można dobierać w zależności od potrzeb, jednakże zawsze w połączeniu z tym, jak szybko adaptuje się organizm osoby trenującej do zadawanych bodźców treningowych.

**Czas trwania:** 120 minut

- 20 min rozgrzewka, CAD 85–95,
- 60 min S2,
- 20 min S3, CAD 75,
- reszta treningu w S1.

---

ZAPISZ SWOJE WNIOSKI, ZRÓB NOTATKI

---

---

---

---

---

---

**TRENING 12: TEMPO INTERWAŁY**

---

**Opis treningu:** Podobnie jak w poprzednich treningach tempa, tutaj również osoba trenująca buduje zdolności w zakresie podejmowania różnych wysiłków wytrzymałościowych, poprawia energetykę wysiłku oraz zwiększa możliwości szybszej jazdy na długim dystansie. Tego typu trening będzie bardzo dobrym rozwiązaniem dla osoby, która w danym dniu przeprowadza trening z wykorzystaniem trenera.

Ta opcja jest bardziej ciekawa niż ciągła i być może lekko nużąca jazda przez długi czas.

Modyfikacji tego typu treningu jest wiele w zależności od potrzeby definiowanej np. przez zawody, w jakich osoba trenująca chce startować.

**Czas trwania:** 150 minut

- 20 min rozgrzewka, CAD 85–95,
- 5 × 10 min S3, przerwa 5 min,
- reszta treningu w S2, CAD 80–90,
- na koniec 5 min lekko w S1.

---

ZAPISZ SWOJE WNIOSKI, ZRÓB NOTATKI

---

---

---

---

---

**TRENING 13: TEMPO GRUPA**

**Czas trwania:** 90–240 minut

**Opis treningu:** Jest to jeden z ważniejszych treningów, które wnoszą bardzo dużo do rozwoju sportowego osoby trenującej, zarówno w przestrzeni fizycznej (ciała), jak i mentalnej (umysłu).

Co takiego możesz trenować, jeżdżąc w grupie, poza przestrzenią fizyczną? Umiejętności taktyczne, budowanie nawyków i zachowań wspierających jazdę w peletonie, pracę z przekonaniami (co według Ciebie jest możliwe, a co nie) — najczęściej na własny temat (poczucie własnej wartości), naukę tego, co być może Ci nie służy, w czym jesteś dobry, co Ci wychodzi, a co nie, elementy techniczne takiej jazdy, nadawanie tempa, wypracowywanie i utrzymywanie pozycji, odpowiednie zarządzanie, ochronę i wydatkowanie własnej energii.

Tego rodzaju trening przypisuję do grupy tempa. Jednakże już wiesz z doświadczenia, że jazda w grupie bardzo często rządzi się swoimi prawami, innymi niż Twoje własne cele na wybrany trening. Dlatego w czasie jazdy utrzymanie tempa w strefie 3 może być momentami trudne ze względu na dynamikę i szybkość jazdy grupy.

Oczywiście krótkie skoki i wyjścia poza strefę 3 w czasie takiej jazdy są jak najbardziej okej, ważne i cenne, pod warunkiem że jesteś świadomy, że w takiej chwili rozwijasz inne aspekty swojej formy sportowej.

Czasami będziesz musiał pozostać „ukryty” w peletonie, być mniej aktywny, aby zachować obciążenie na poziomie strefy 3, i to również jest okej.

---

ZAPISZ SWOJE WNIOSKI, ZRÓB NOTATKI

---

---

---

---

---

”

TO JA DECYDUJĘ, WIĘC  
ZAWSZE MOGĘ POWIEDZIEĆ  
SOBIE: **JESTEM Z SIEBIE  
DUMNY**. CHOCIAŻ LICZYŁEM  
NA WIĘCEJ, **ZROBIŁEM**  
WSZYSTKO TAK, JAK DZIŚ  
MOGŁEM ZROBIĆ I **JAK  
POTRAFIŁEM** NAJLEPIEJ.  
DOBRA ROBOTA.

”





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# PIERWSZA POLSKA KSIĄŻKA O KOMPLEKSOWYM TRENINGU KOLARSKIM!

W ciągu ostatnich kilkunastu lat poziom świadomości sportowej wśród zawodników i trenerów kolarstwa znacząco wzrósł. Z roku na rok jesteśmy coraz szybsi, chętniej korzystamy z planów treningowych oraz wiedzy instruktorów i trenerów, zwracamy uwagę na sprzęt i pozycję na rowerze, lepiej dbamy o własne zdrowie, odżywianie i regenerację. Poza fizycznym aspektem treningu doceniamy pracę mentalną i inwestujemy w nią czas. Dostrzegamy nieodkryty dotąd potencjał, który drzemie w umyśle – rozumiemy, że to właśnie głowa jest kluczowym czynnikiem w procesie osiągnięcia sukcesu; że ciało i umysł w sporcie stanowią całość.

Jarosław Michałowski dzieli się w książce ponad setką pomysłów na trening kolarski. Jeśli trenujesz na szosie, MTB, jazdę przełajową lub indywidualną na czas albo po prostu jeździsz na rowerze, by stawać się lepszym, znajdziesz tu wiele wartościowych rozwiązań i podpowiedzi dostosowanych do okresu przygotowawczego, sezonu sportowego, cechy treningowej, którą chcesz rozwijać na poziomie fizycznym, czy wybranej umiejętności mentalnej.

Dzięki tej książce zadbasz o odpowiedni trening mięśni, a także o wykształcenie takich cech i umiejętności jak odwaga, poczucie własnej wartości, koncentracja, odporność, hart ducha, kreatywność, krytyczne myślenie, szybkie podejmowanie decyzji oraz współpraca z innymi. Autor pokaże Ci, jak zadbać o różnorodność i zmienność bodźców treningowych, aby pokierować swoim rozwojem tak, jak chcesz.

## WJEDŹ NA WYŻSZY POZIOM TRENINGU KOLARSKIEGO!

PATRONI MEDIALNI:

**KOLARZ UMYSŁU**



**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

