

KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU



Lekkoatletyka
dla każdego!

Spała 26-28.11.2021

Zbigniew Król
BIEGI ŚREDNIE i DŁUGIE
Trening siły w cyklu rocznym



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

1. Rozwijanie wytrzymałości

- Wytrzymałość aerobowa (tlenowa).
- Wytrzymałość anaerobowa (beztlenowa).



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

2. ŚRODKI TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCI

- BIEGI CIĄGŁE (od 20' do 2 godz)
- BIEGI ZMIENNE
- ZABAWY BIEGOWE (fartlek)
- CROSSY
- TRENING POWTÓRZENIOWY
- WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA
- SZYBKOŚĆ, WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWA



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

3. Progi metaboliczne

- **do 2 mmoli - tlenowy**
- **2.0 - 4.0 mmoli - tlenowo – beztlenowy**
- **4,0 - 6,0mmoli - lekka kwasica**
- **6,0 - 12,0 mmoli -średnia kwasica**
- **> 12 mmoli - silna kwasica < próg fosfagenowi**



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

4. ŚRODKI PRZYGOTOWUJĄCE APARAT RUCHU DO BIEGANIA

- SPRAWOŚCIOWE, GIBKOSCIOWE,
- SIŁOWE
- **siła biegowa (skipy A,B,C,D, wieloskoki)**
- biegi z oporem
- **podbiegi**
- **ćwiczenia siłowe ze sztangą**
- ćwiczenia z trenażerami
- PŁOTKI
- ĆWICZENIA Z PIŁKAMI



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

5. NAUKA TAKTYKI BIEGU

- ustalenie progów aerobowo-anaerobowych
- wykorzystanie progów w treningu i w zawodach
- ekonomia w biegu
- korzystanie ze wspomagania farmalologicznego



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

6. TRENING W MAKROCYKLU I MIKROCYKLU

- trening w okresie przygotowawczym
- trening w okresie przedstartowym
- trening w okresie startowym



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

METODY TRENINGOWE

A. strefa do 2 mmoli

1. biegi ciągłe od 30' do 2godz'
2. biegi zmienne – crosy

B. strefa 2-4 mmoli

1. biegi ciągłe od 30' do 2godz
2. biegi zmienne – crosy
3. Zabawy biegowe



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

METODY TRENINGOWE

C. strefa 4-12 mmoli

- 1. biegi ciągłe od 30' do 2godz 30'**
- 2. biegi zmienne – crosy**
- 3. Zabawy biegowe**
- 4. biegi interwałowe**
- 5. Wytrzymałość Specjalna**
- 6. Trening powtórzeniowy**
- 7. Wytrzymałość siłowa < podbiegi, siła biegowa >**
- 8 Sprawdziany**

D. strefa powyżej 12 mmoli

- 1. Wytrzymałość Specjalna**
- 2. Wytrzymałość siłowa < podbiegi, siła biegowa >**
- 3. trening interwałowy**
- 4. sprawdziany**



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Patryk Dobek

	Jakuszyce 9-15.11.2021	Spała 14-20.12.2021
PON	R. 3km +R5x100+ZB5x2x1'30"/2'/4' la7 i 5,5 mmol W.6km + SPR	R.6km +O+półp5x8x90kg+Sz5x60m W. BC1/2 8km po 3'58"/km la3,6mmol
WT	R.6km +SO+półp5x8x90kg+Sz5x60m W. BC1/2 8km po 4'10"/km la1.9mmol	BC1 8km
ŚR	R. 3km+R5x100+3x5x50"/1'30"/7' la2,5 mmol W. 6km + SPR płotki	R.6km +SB 3x+2x(B50+D50+W50+R20m) la11,5i13,5 W.6km
CZW	R. 6km + SB 4x50m (A,B,D,W,R) W. 5km + SPR	3km + R5x100+ZB4x4x60"/1'30"/7' la3,6 mmola
PIĄT	R.3km +5x100+ZB4x4x1'/1'30"/7' la3,0	R. 3km +SzW 2x5x100p.2'/12' po 11,2-11,2" la11,5i13,4 W. 6km
SOB	R.6km +SO+półp5x8x90kg+Sz5x60m W. BC1/2 8km po 4'05"/km la2,6mmol	R. 6km + SO 1/3 +półp4xpo8x100kg?+R5x100 W6km + SPR
NIE	BC1 17km	3km + R5x100+WS 4x600m p.4' po 1'40"-1'21" la14,6



KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Filmy treningowe

Siła biegowa

Siła z gryfem (Frankiewicz, Kszczot)