

Twój zimowy plan treningowy

(we wnętrzu/klubie fitness)

TORQ Turbo Training Resource zapewnia trzy efektywne sesje - w tym rozgrzewkę i schłodzenie - w celu zmaksymalizowania treningu zimowego, za pomocą prostych i łatwych do naśladowania infografik.



torq

Sesje Turbo

TORQ od 1999 roku kształci i trenuje sportowców oraz ludzi aktywnych fizycznie, za pośrednictwem usługi Performance Consultancy, a także rozwija gamę zwiększających wydajność produktów Performance Nutrition, aby uwzględnić wszystkie scenariusze treningowe. Ponieważ warunki na zewnątrz ulegają pogorszeniu w zimie, trening w hali staje się w naturalny sposób coraz bardziej popularny. Dlatego opracowaliśmy niniejszy dokument – bazując na własnym doświadczeniu oraz wiedzy – aby pomóc Ci dbać o formę podczas ponurych zimowych miesięcy.

Opracowaliśmy 3 halowe treningi turbo koncentrujące się na rozwoju szybkości, mocy i wytrzymałości mięśni. Poza tym wprowadziliśmy 1 lub 2 ustalone treningi o mniejszej intensywności, które można przeprowadzić na zewnątrz w weekend.

Wykonywanie sesji TORQ Turbo

RPE to skrót od Rating of Perceived Exertion (ocena zaobserwowanego wysiłku). Jest to subiektywna miara zaobserwowanego wysiłku. Im ciężiej pracujesz, tym wyższy powinien być Twój wskaźnik RPE. W miarę częstszego wykonywania tych sesji, powinieneś lepiej poczuć swoje RPE, a intensywność wysiłku stanie się łatwiejsza do ocenienia. Podczas wykonywania tych sesji postępuj się skalą RPE i dopasowuj poziom wysiłku do numerycznej skali RPE. RPE 1 to praktycznie brak wysiłku, a RPE 12 to maksymalny wysiłek i silny ból!

Rozpocznij każdy trening wykonując sesję „10 minut rozgrzewki”.



Przesuwaj się wokół szablonu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zwracając uwagę na czasy interwałów i odpoczynku.



Monitoruj wysiłek w czasie interwału 9 i pamiętaj o prawidłowej ciągłości wskaźnika RPE.



Wykonaj sesję „5 minut schładzania”, aby zakończyć trening.



Postęp sesji TORQ Turbo

Postęp rozpoczynamy od określenia liczby sesji, które wykonujesz w tygodniu. Bardzo ważne jest, abyś dokładnie ocenił swój poziom sprawności – nic nie zyskasz pracując zbyt ciężko, kiedy nie jesteś na to gotowy.

Poziom sprawności – Niski

Pn Wt Śr Cz Pt Sb Nd

Zacznij od 3 sesji w tygodniu. Sugerujemy przestrzeganie następującego harmonogramu: trening we wtorek, czwartek i niedzielę.

Poziom sprawności – Średni

Pn Wt Śr Cz Pt Sb Nd

Wykonuj sesje Turbo we wtorek, środę i czwartek, a w sobotę lub niedzielę wykonaj jednostajną jazdę – w jeden z tych dni, nie oba.

Poziom sprawności – Wysoki

Pn Wt Śr Cz Pt Sb Nd

Wykonaj wszystkie sesje wskazane w planie. Gdy Twoja sprawność wzrośnie, spróbuj przedłużyć czas trwania jazd w weekend.

Sesja 30-minutowa

Sesja 45-minutowa

Sesja 60-minutowa

Jazda na wytrzymałość

Dzień wolny

Aby zwiększyć postęp sesji Turbo, możesz zwiększyć liczbę powtórzeń schematu sesji. Jeśli zdecydujesz się na to, pamiętaj o zastużonej 5-minutowej aktywnej regeneracji przed ukończeniem kolejnego bloku interwałów.

Uzupełnianie energii

torqfitness.co.uk/tfs

Wraz ze wzrostem czasu trwania treningu – na przykład dłuższe jazdy na świeżym powietrzu w weekendy – nawodnienie staje się mniej ważne, ponieważ współczynnik pocenia jest niższy, ponieważ zimowa pogoda daje efekt chłodzenia, a intensywność treningu jest mniejsza.

Dłuższy wysiłek wymaga starannego uzupełniania energii, a także utrzymania nawodnienia. Należy więc przejść z TORQ Hypotonic na produkty z Systemu uzupełniania energii TORQ (napoje, żele, batony i cukierki do żucia).

Regularne uzupełnianie energii zapewnia energię, której potrzebuje Twój organizm, aby trenować mocniej i dłużej.



Regeneracja

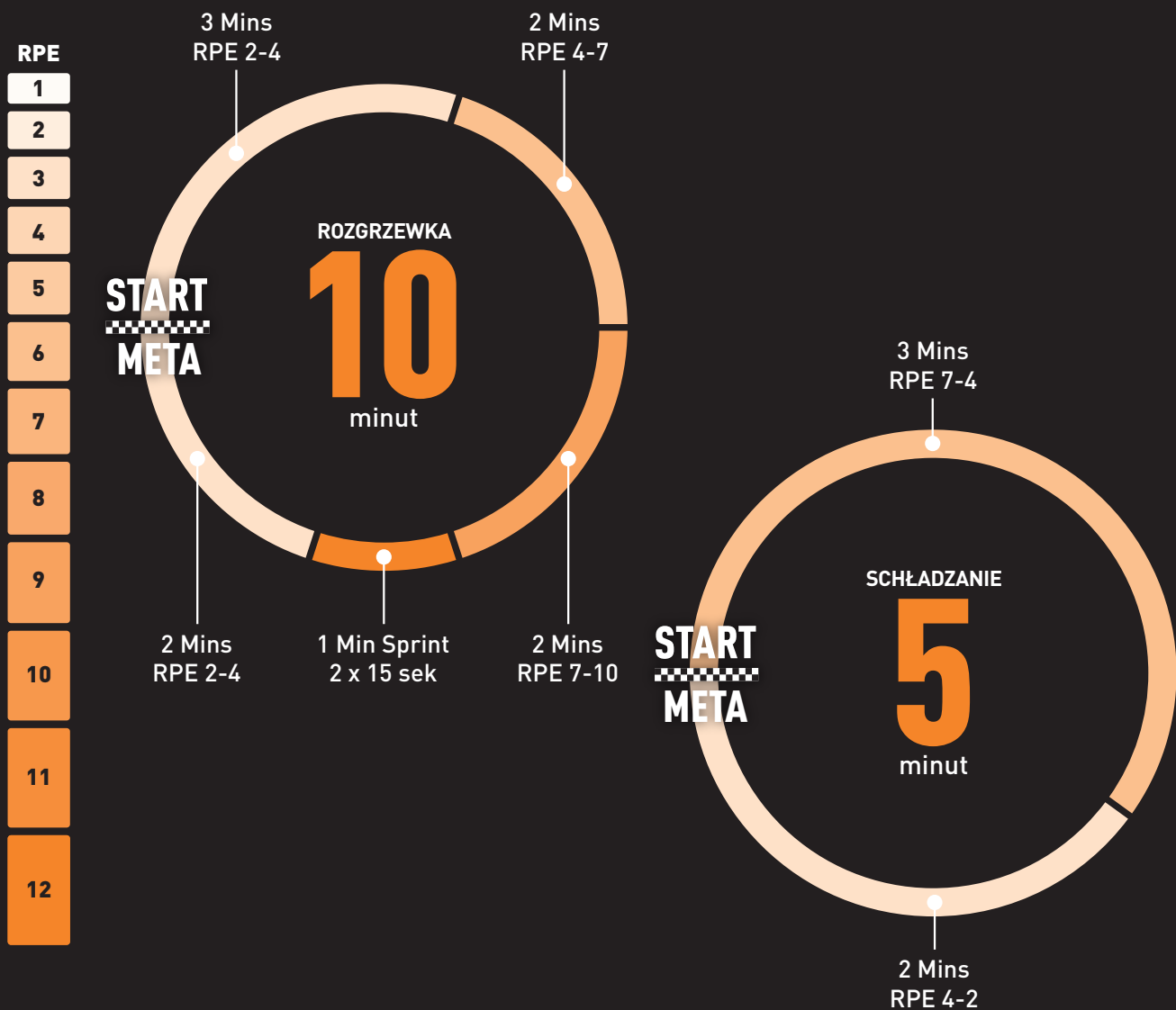
torqfitness.co.uk/trs

Im wyższe obciążenie treningowe, tym większe zapotrzebowanie na specjalistyczne produkty do uzupełniania energii i regeneracji.

Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć się więcej o procesie regeneracji i produktach, które zapewniają wsparcie podczas sesji treningowych o większym obciążeniu.



Rozgrzewka i schładzanie



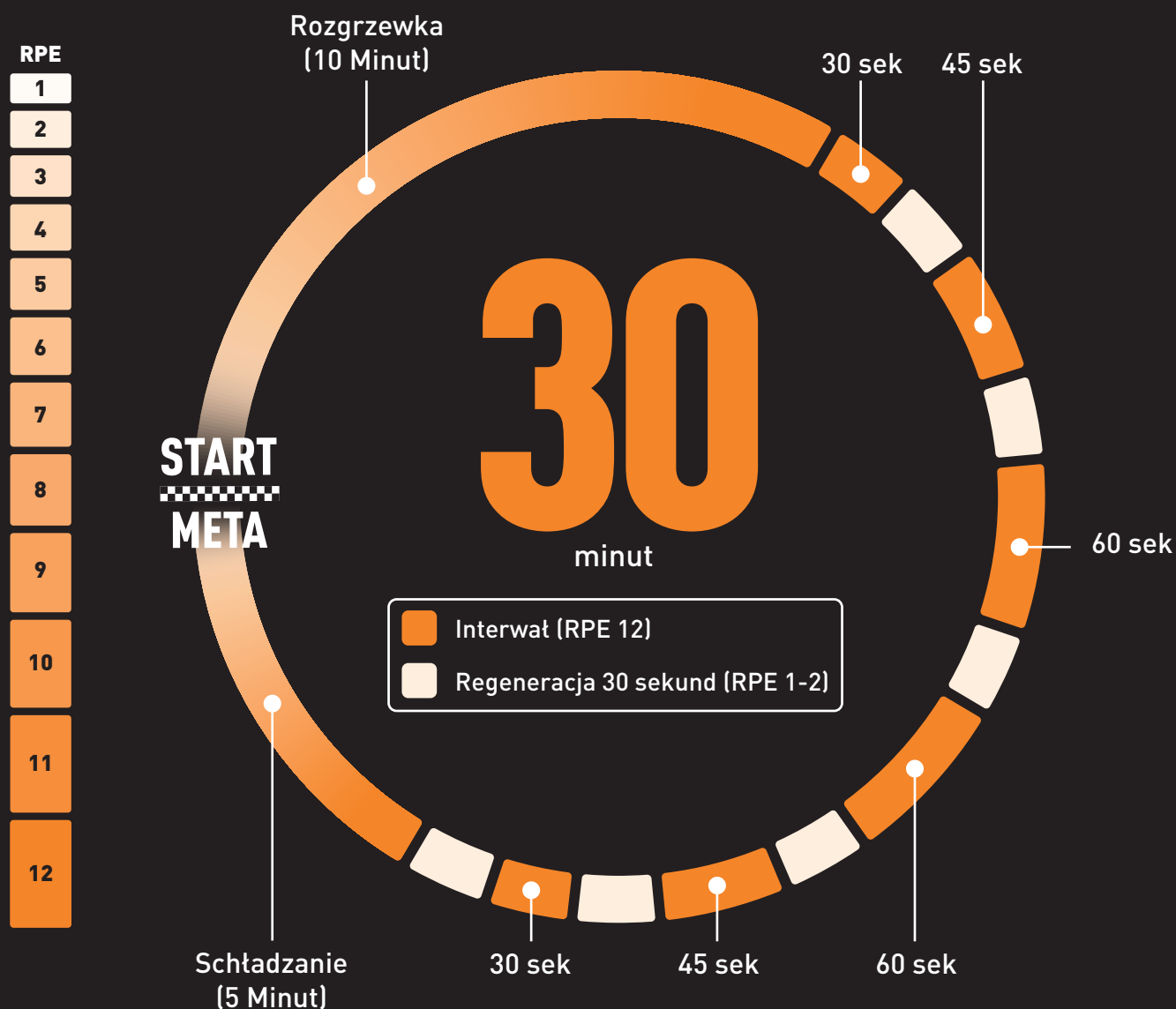
Standardowa rozgrzewka 10 min

- 1 – 3 Minuty (RPE 2 - 4)
- 3 – 5 Minut (RPE 4 - 7)
- 5 – 7 Minut (RPE 7 – 10)
- 7 – 8 Minut Sprint: 2 x 15 Sekund
- 8 – 10 Minut (RPE 2 – 4)

Standardowe schładzanie 5 min

- 5 - 3 Minut/-y (RPE 7 - 4)
- 3 - 1 Minuty/-a (RPE 4 - 2)

Moc anaerobowa 30 minut



15-minutowa sesja główna (powtórz 2 razy)

Interwał 30 sek.

Regeneracja 30 sek.

Interwał 45 sek.

Regeneracja 30 sek.

Interwał 60 sek.

Regeneracja 30 sek.

Interwał 60 sek.t

Regeneracja 30 sek.

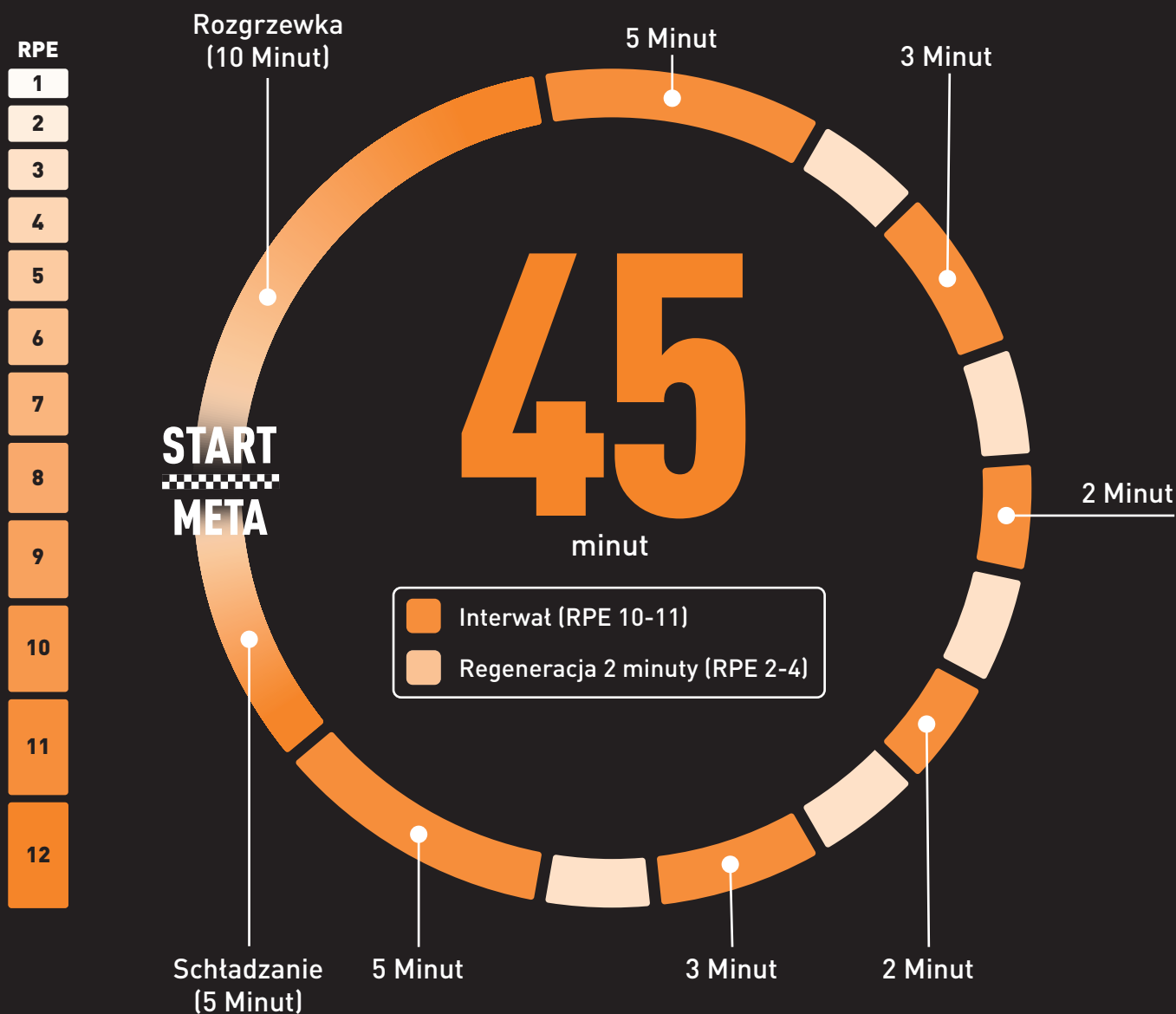
Interwał 45 sek.

Regeneracja 30 sek.

Interwał 30 sek.

Regeneracja 30 sek.z

Próg anaerobowy 45 minut



45-minutowa sesja główna

Interwał 5 min

Regeneracja 2 min

Interwał 3 min

Regeneracja 2 min

Interwał 2 min

Regeneracja 2 min

Interwał 2 min

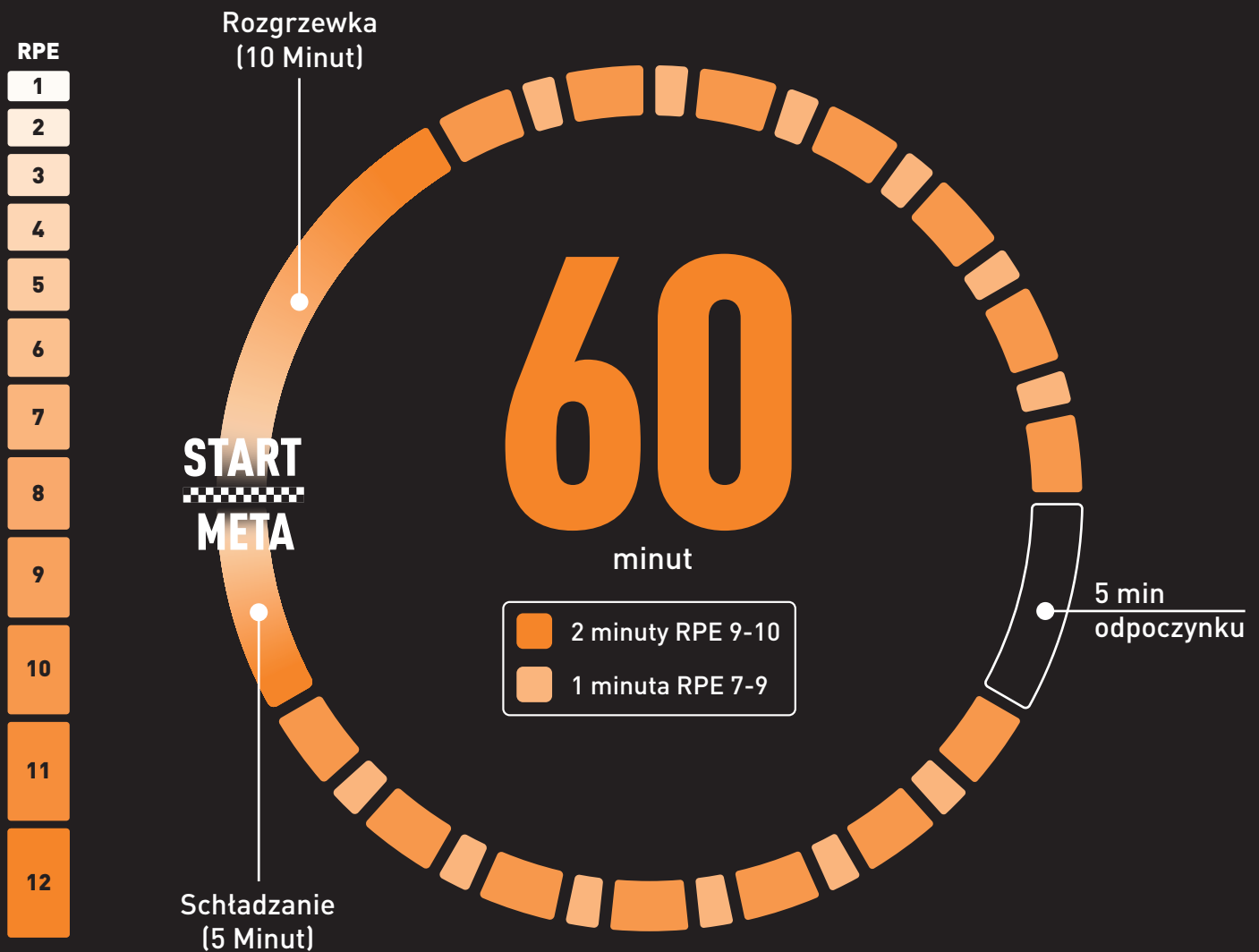
Regeneracja 2 min

Interwał 3 min

Regeneracja 2 min

Interwał 5 min

Sweet Spot 60 minut



45-minutowa sesja główna

2-minutowy intensywny interwał (RPE 9-10)

1-minutowy mało intensywny interwał (RPE 7-9)



Powtórz 7 razy

5-minutowy okres odpoczynku

2-minutowy intensywny interwał (RPE 9-10)

1-minutowy mało intensywny interwał (RPE 7-9)



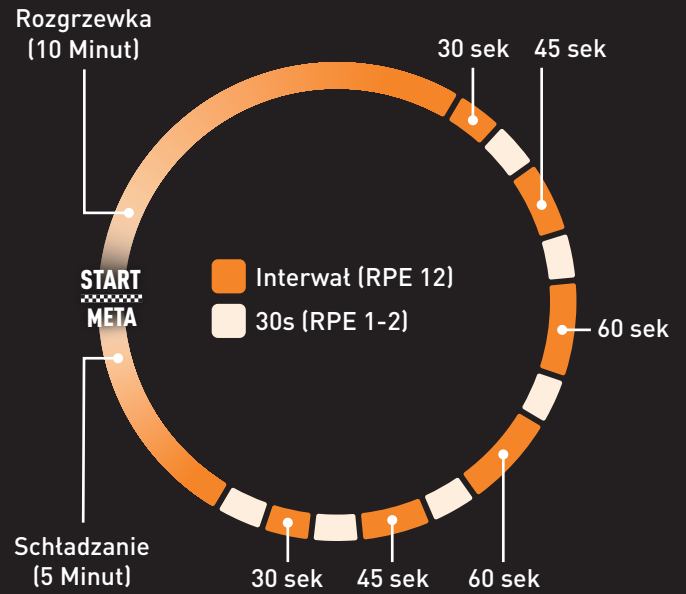
Powtórz 7 razy

Podsumowanie sesji

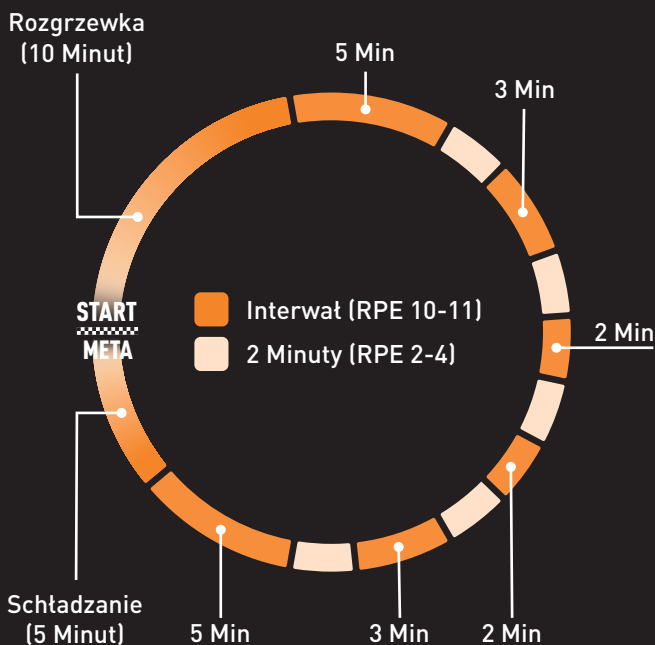
Rozgrzewka i schładzanie



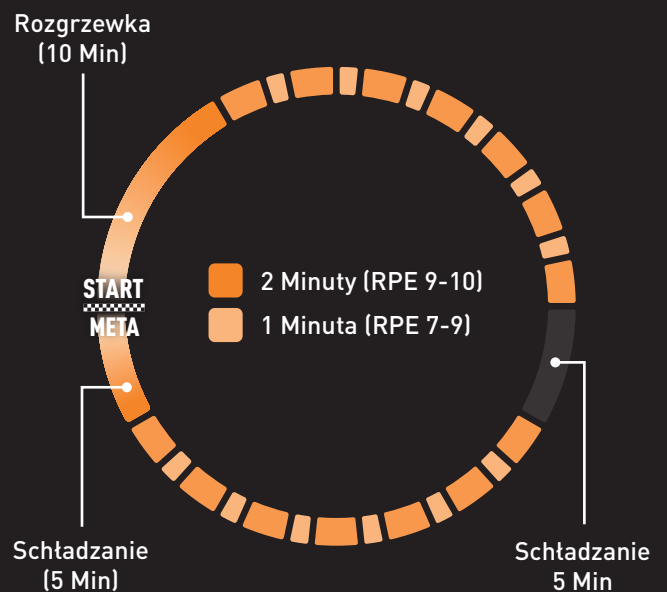
Moc anaerobowa 30 minut



Próg anaerobowy 45 min



Sweet Spot 60 min



MOC ANAEROBOWA 30 MIN (2 CYKLE PO 15 MIN.)

Interwał R.P.E.

30 sek				
45 sek				
60 sek				
60 sek				
45 sek				
30 sek				

Interwał R.P.E.

30 sek				
45 sek				
60 sek				
60 sek				
45 sek				
30 sek				

Interwał R.P.E.

30 sek				
45 sek				
60 sek				
60 sek				
45 sek				
30 sek				

Interwał R.P.E.

30 sek				
45 sek				
60 sek				
60 sek				
45 sek				
30 sek				

PRÓG ANAEROBOWY 45 MIN

Interwał R.P.E.

5 min				
3 min				
2 min				
2 min				
3 min				
5 min				

Interwał R.P.E.

5 min				
3 min				
2 min				
2 min				
3 min				
5 min				

Interwał R.P.E.

5 min				
3 min				
2 min				
2 min				
3 min				
5 min				

Interwał R.P.E.

5 min				
3 min				
2 min				
2 min				
3 min				
5 min				

SWEET SPOT 60 MIN

Interwał R.P.E.

20 min				
5 min				
20 min				

Interwał R.P.E.

20 min				
5 min				
20 min				

Interwał R.P.E.

20 min				
5 min				
20 min				

Interwał R.P.E.

20 min				
5 min				
20 min				



Średnia moc (W)



Średnia moc (W)
runda 1



Średnia moc (W)
runda 2



Średnie tętno
(BPM)

R.P.E

Tempo odczuwanego
wysiłku



Maksymalne tętno
(BPM)