

## TRENING NA ERGOMETRZE CONCEPT2

### 1) OKREŚL SWOJE CELE

Mogą one obejmować jeden lub kilka z podanych niżej elementów:

- utrata wagi
- utrzymanie ogólnego dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej
- pomoc w rehabilitacji
- trening przekrojowy jako uzupełnienie do innej dyscypliny sportowej
- przygotowanie do startu w zawodach wioślarskich

### 2) ROZPOCZNIJ PROGRAM ĆWICZEŃ

Poniżej podano kilka podstawowych wskazówek odnośnie tworzenia programu ćwiczeń pozwalającego na osiągnięcie określonych celów:

#### **Utrata wagi:**

Częstotliwość ćwiczeń: 5-6 razy w tygodniu

Czas trwania ćwiczeń: 20-50 minut

Intensywność ćwiczeń: Umiarkowanie intensywny wysiłek, ćwiczenia wykonywane w stałym tempie, podczas których możliwe jest prowadzenie rozmowy; interwały dla urozmaicenia

Przykładowy trening:

- Dystans: 5000 metrów
- Czas wiosłowania: 30 minut
- Na przemian: 1 minuta intensywnego wiosłowania i 1 minuta mniej intensywnego wiosłowania, przez okres co najmniej 20 minut łącznie.

#### **Utrzymanie ogólnego dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej:**

Częstotliwość ćwiczeń: 3-5 razy w tygodniu: na przemian z ćwiczeniami fizycznymi innego rodzaju, jeśli jest taka potrzeba

Czas trwania ćwiczeń: co najmniej 20 minut

Intensywność ćwiczeń: Umiarkowanie intensywny wysiłek, ćwiczenia wykonywane w stałym tempie, określenie docelowej wysokości tętna

Przykładowy trening:

- Czas wiosłowania: 20 minut
- Dystans: 4000 metrów
- Na przemian: 40 sekund intensywnego wiosłowania i 20 sekund mniej intensywnego wiosłowania, przez okres 15- 25 minut łącznie.

**Trening wspomagający rehabilitację:** W konsultacji z lekarzem lub specjalistą rehabilitantem opracuj plan ćwiczeń odpowiadający twoim potrzebom

#### **Trening przekrojowy w uzupełnieniu ćwiczeń w ramach innej dyscypliny sportowej:**

Twój program będzie podlegał zmianom w zależności od charakteru oraz rocznego cyklu treningowego przewidzianego w ramach twojej głównej dyscypliny sportowej.

Częstotliwość ćwiczeń: 2-4 razy w tygodniu poza sezonem startowym, 1-2 razy w tygodniu w sezonie startowym

Czas trwania ćwiczeń: 30- 60 minut – krócej w przypadku intensywnych treningów szybkościowych; dłużej w przypadku treningów aerobowych o stałym tempie ćwiczeń.

Intensywność ćwiczeń: Ćwiczenia wykonywane w stałym tempie z uwzględnieniem progu anaerobowego jak również okresy bardziej intensywniej pracy, odcinki pokonywane w tempie wyścigowym.

Przykładowy trening:

- Czas wiosłowania: 40-minut (lub pokonanie dystansu 10 000 metrów)
- Na przemian: 1 minuta intensywnego wiosłowania i 1 minuta mniej intensywnego wiosłowania, przez okres 40 minut łącznie
- Piramida interwałowa 1-2-3-4-3-2-1 z 30 sekundowymi odpoczynkami
- 3 min w tempie 18 pociągnięć/ min, 2 min w tempie 24 pociągnięć/ min, 1 min w tempie 28 pociągnięć/ min, przez okres 30-60 minut.

**Trening przygotowujący do startu w zawodach wioślarskich:** Jeśli nie masz trenera ani nie realizujesz programu treningowego w klubie, oto podstawowy plan ćwiczeń dla Ciebie:

Częstotliwość ćwiczeń: 4-6 razy w tygodniu (mniej jeśli trenujesz na wodzie)

Czas trwania ćwiczeń: 20- 60 minut w zależności od stopnia intensywności treningu

Intensywność ćwiczeń: pełen zakres, od tempa wyścigowego po wiosłowanie w stałym tempie nie wymagającym dużego wysiłku

Przykładowe treningi:

- 2 x (10 x 30 sekund z 1-minutowym odpoczynkiem) z 5 minutowym odpoczynkiem pomiędzy zestawami powtórzeń. Intensywność ćwiczeń: 8-10 s szybciej niż tempo wyścigowe
- 2 x (3 x 2 minuty z 1-minutowym odpoczynkiem) z 5 minutowym odpoczynkiem pomiędzy zestawami powtórzeń. Intensywność ćwiczeń: 2-4 s szybciej niż tempo wyścigowe
- 3 x 1500 m z 5 minutowym odpoczynkiem w tempie wyścigowym
- 3000-4000 m, 2-4 s wolniej niż tempo wyścigowe
- 30 minut, 5-7 s wolniej niż tempo wyścigowe
- 60 minut, 8-12 s wolniej niż tempo wyścigowe

### **3) MONITORUJ SWOJE POSTĘPY**

Testuj swoje możliwości regularnie, okresowo powtarzając ten sam trening. Notuj i porównuj wyniki. Sugerujemy wybór dystansu 2000 m i 30-minutowej sesji wiosłowania, dzięki czemu będziesz mógł porównać swoje wyniki z innymi ćwiczącymi w twoim wieku i w tej samej kategorii wagowej w dorocznym światowym rankingu Concept2.