

Program szkoleniowy Masters/TRI

STREFY ENERGETYCZNE

7 strefowy system energetyczny	CAŁKOWITA DŁUGOŚĆ ZADANIA	CAŁKOWITY CZAS ZADANIA(min)	HR (BPM)	HR (%MAX)	PRACA:ODPOCZYNEK
TLENOWA REGENERACYJNA (REC)	ZMIENNIE	ZMIENNIE	<140	<70	N/A
TLENOWA BUDUJĄCA(EN1)	1500-4000	≥ 15	140 - 160	70 - 80	10 - 30 sek
TLENOWO/BEZTLENOWA MIX 1 (EN2)	800 - 2000	10 - 40	160 - 180	80 - 90	15 - 30 sec rest
TLENOWO/BEZTLENOWA MIX 1 (EN3)	600 - 1600	8 - 30	180 - Max	90 - 100	30 - 60 sec rest
BEZTLENOWA 1 (SP1)	200 - 600	2 - 15	Max	100	2:1 - 1:1
BEZTLENOWA 2 (SP2)	200 - 600	4 - 12	Max	100	1:2 - 1:4
SPRINT (SP3)	25 - 100	1 - 2	Max	100	1:3 - 1:4

Wszystkie strefy energetyczne są względne. Pomiędzy strefami energetycznymi nie ma granic, jednak każda strefa ma główną ścieżkę przepływu energii. Zrozumienie stref energetycznych jest pomocne w klasyfikowaniu zestawów pływackich i opracowywaniu konkretnych ścieżek obiegu energii. Trenerzy stosują różne klasyfikacje stref energetycznych. Naukowcy mogą zdefiniować wiele stref energetycznych, ale trener powinien sam decydować o liczbie stref. Im więcej stref energetycznych, tym trudniej jest zdefiniować granice między nimi. Dlatego, jeśli trener chciałby wykorzystać więcej stref energetycznych, powinien dokładnie wiedzieć, jakie zestawy pływackie należą do różnych stref energetycznych. Byłoby to pomocne w dokładniejszym śledzeniu obciążenia.

Poniedziałek 6.45-7.45

Mieszane strefy energetyczne

1.EN3/SP1

2.REC/EN1

Przykładowe zadania EN3:

- 4 x 100 : 45s + 8 x 50 : 30s
- 200 + 150 + 100 + 150 + 200 :30s
- 4 x 200 :60-50-40s
- 300 + 200 + 100 + 4 x 50 :30s
- 16 x 50 :30s
- 8 x 100 :60-55-50-45-40-35-30s
- 2 x 400 :60s
- 300 + 3 x 100 + 4 x 50 :30s
- 2 x 200 :60s + 4 x 100 :30s
- 8 x 100 :40-35-30-25-20-15-10s
- 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 :30s

Przykładowe zadania SP1:

- 2 x 100 :30s + 2 x 50 :15s
- 6 x 50 :20s
- 12 x 25 :20s
- 3 x 100 :30s
- 6 x 50 :30-25-20-15-10s
- 12 x (25 fast 25 ez) :10s*
- 100 :30s + 2 x 50 :15s + 4 x (25 fast 25ez) :5s*
- 3 x 100 :40-20s
- 6 x (50 fast 50 ez) :10s*
- 150 :10s + 100 :10s + 50
- 4 x 50 :15s + 4 x (25 fast 25 ez) :10s*
- 2 x 50 :20s + 100 :30s + 2 x 50 :20s

Przykładowe zadania REC

- 8 x 100 :20s
- 1 x 800
- 4 x 200 :20s
- 2 x 200 :20s + 4 x 100 :10s
- 2 x 400 :30s
- 16 x 50 :10s
- 400 :10s + 2 x 200 :10s

Przykładowe zadania EN1

- 2 x 500 :60s
- 1 x 1000
- 50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 :20s
- 3 x 300 :60s + 100
- 5 x 200 : 20s
- 400 + 300 + 200 + 100 :30s
- 10 x 100 :20s
- 4 x 250 :30s
- 3 x 200 :30s + 4 x 100 :15s
- 2 x (200 + 150 + 100 + 50 :30s) :60s
- 20 x 50 :10s

Wtorek 18.00-19.00
Budowa pojemności tlenowej

1.EN2/EN3

2.REC/EN1

Przykładowe zadania EN2:

- 2 x 600 :60s
- 2 x (3 x 200 :30-20-10s) :90s
- 4 x 300 :60-45-30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 12 x 100 :20s
- 3 x 400 : 60-30s
- 3 x (4 x 100 :40-30-20s) :90s
- 600 + 400 + 200 :30s

Przykładowe zadania EN3:

- 4 x 100 : 45s + 8 x 50 : 30s
- 200 + 150 + 100 + 150 + 200 :30s
- 4 x 200 :60-50-40s
- 300 + 200 + 100 + 4 x 50 :30s
- 16 x 50 :30s
- 8 x 100 :60-55-50-45-40-35-30s
- 2 x 400 :60s
- 300 + 3 x 100 + 4 x 50 :30s
- 2 x 200 :60s + 4 x 100 :30s
- 8 x 100 :40-35-30-25-20-15-10s
- 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 :30s

Przykładowe zadania REC

- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 2 x 600 :60s
- 600 + 400 + 200 :30s
- 4 x 300 : 30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 12 x 100 :20s
- 2 x (3 x 200 :30s) :90s
- 3 x 400 : 30s
- 3 x (4 x 100 : 20s) :90s

Przykładowe zadania EN1:

- 4 x 500 :45s
- 800 + 600 + 400 + 200 :60s
- 8 x 250 :30s
- 400 + 300 + 200 + 100 + 100 + 200 + 300 + 400 :30s
- 5 x 400 :30s
- 2 x (400 + 300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 2 x 1000 :90s
- 2 x 400 :40s + 2 x 300 :30s + 2 x 200 :20s + 2 x 100 :10s
- 10 x 200 :20s
- 600 + 500 + 400 + 300 + 200 :30s

Środa 6.45-7.45

Rozwój pojemności beztlenowej zakończony rozplywaniem tlenowym

1.SP1/SP2

2.EN1/EN2

Przykładowe zadania SP1:

- 2 x 100 :30s + 2 x 50 :15s
- 6 x 50 :20s
- 12 x 25 :20s
- 3 x 100 :30s
- 6 x 50 :30-25-20-15-10s
- 12 x (25 fast 25 ez) :10s*
- 100 :30s + 2 x 50 :15s + 4 x (25 fast 25ez) :5s*
- 3 x 100 :40-20s
- 6 x (50 fast 50 ez) :10s*
- 150 :10s + 100 :10s + 50
- 4 x 50 :15s + 4 x (25 fast 25 ez) :10s*
- 2 x 50 :20s + 100 :30s + 2 x 50 :20s

Przykładowe zadania SP2:

- 2 x 100 :90s + 2 x 50 :90s
- 6 x 50 :60s
- 4 x 50 :90s + 4 x (25 fast 25 ez) :60s*
- 12 x (25 fast 25 ez) :60s
- 150 :90s + 100 :60s + 50
- 3 x 100 ze słupka :3min
- 100 :90s + 2 x 50 :60s + 4 x (25 fast 25 ez) :30s
- 4 x 50 :90s + 2 x 50 :60s
- 6 x 50 :30-40-50-60-70s
- 3 x 100 :2min

Przykładowe zadania EN1:

- 4 x 500 :45s
- 800 + 600 + 400 + 200 :60s
- 8 x 250 :30s
- 400 + 300 + 200 + 100 + 100 + 200 + 300 + 400 :30s
- 5 x 400 :30s
- 2 x (400 + 300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 2 x 400 :40s + 2 x 300 :30s + 2 x 200 :20s + 2 x 100 :10s
- 10 x 200 :20s
- 600 + 500 + 400 + 300 + 200 :30s

Przykładowe zadania EN2:

- 2 x (3 x 200 :30-20-10s) :90s
- 4 x 300 :60-45-30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 12 x 100 :20s
- 3 x 400 :60-30s
- 3 x (4 x 100 :40-30-20s) :90s
- 600 + 400 + 200 :30s

Czwartek 18.00-19.00
Budowa pojemności tlenowej

1.EN2/EN3

2.REC/EN1

Przykładowe zadania EN2:

- 2 x 600 :60s
- 2 x (3 x 200 :30-20-10s) :90s
- 4 x 300 :60-45-30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 12 x 100 :20s
- 3 x 400 : 60-30s
- 3 x (4 x 100 :40-30-20s) :90s
- 600 + 400 + 200 :30s

Przykładowe zadania EN3:

- 4 x 100 : 45s + 8 x 50 : 30s
- 200 + 150 + 100 + 150 + 200 :30s
- 4 x 200 :60-50-40s
- 300 + 200 + 100 + 4 x 50 :30s
- 16 x 50 :30s
- 8 x 100 :60-55-50-45-40-35-30s
- 2 x 400 :60s
- 300 + 3 x 100 + 4 x 50 :30s
- 2 x 200 :60s + 4 x 100 :30s
- 8 x 100 :40-35-30-25-20-15-10s
- 50 + 100 + 150 + 200 + 150 + 100 + 50 :30s

Przykładowe zadania REC

- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 2 x 600 :60s
- 600 + 400 + 200 :30s
- 4 x 300 : 30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 12 x 100 :20s
- 2 x (3 x 200 :30s) :90s
- 3 x 400 : 30s
- 3 x (4 x 100 : 20s) :90s

Przykładowe zadania EN1:

- 4 x 500 :45s
- 800 + 600 + 400 + 200 :60s
- 8 x 250 :30s
- 400 + 300 + 200 + 100 + 100 + 200 + 300 + 400 :30s
- 5 x 400 :30s
- 2 x (400 + 300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 2 x 1000 :90s
- 2 x 400 :40s + 2 x 300 :30s + 2 x 200 :20s + 2 x 100 :10s
- 10 x 200 :20s
- 600 + 500 + 400 + 300 + 200 :30s

Piątek 6.45-7.45

Rozwój prędkości oraz mocy zakończony rozplywaniem tlenowym

1.SP2/SP3

2.EN1/EN2

Przykładowe zadania SP2:

- 2 x 100 :90s + 2 x 50 :90s
- 6 x 50 :60s
- 4 x 50 :90s + 4 x (25 fast 25 ez) :60s*
- 12 x (25 fast 25 ez) :60s
- 150 :90s + 100 :60s + 50
- 3 x 100 from a dive :3min
- 100 :90s + 2 x 50 :60s + 4 x (25 fast 25 ez) :30s
- 4 x 50 :90s + 2 x 50 :60s
- 6 x 50 :30-40-50-60-70s
- 3 x 100 :2min

Przykładowe zadania SP3:

- 3 x (25 fast 25 ez) :30s*
- 6 x (12.5 fast 12.5 ez) :40s*
- 6 nawrotów :60s
- 6 skoków :90s*
- 3 x 25 :60s
- 2 x 25 :60s + 2 x (12.5 fast 12.5 ez) :30s*
- 4 x (12.5 fast 12.5 ez) :40s* + 25
- 2 x (turn + 25 fast 25 ez) :60s*
- 2 x (25 ez + 25 fast z nawrotem) :60s*
- 2 x (25 fast + 12.5 ez + 12.5 fast) :90s*
- 6 x (12.5 fast 37.5 ez) :30s*

Przykładowe zadania EN1:

- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 2 x 600 :60s
- 600 + 400 + 200 :30s
- 4 x 300 :30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 12 x 100 :20s
- 2 x (3 x 200 :30s) :90s
- 3 x 400 :30s
- 3 x (4 x 100 :20s) :90s

Przykładowe zadania EN2:

- 2 x 600 :60s
- 2 x (3 x 200 :30-20-10s) :90s
- 4 x 300 :60-45-30s
- 8 x 150 :30s
- 2 x (300 + 200 + 100 :30s) :90s
- 6 x 200 :30s
- 4 x (200 + 100 :20s) :60s
- 12 x 100 :20s
- 3 x 400 :60-30s
- 3 x (4 x 100 :40-30-20s) :90s
- 600 + 400 + 200 :30s

Suplementacja

	Zielona	Żółta	Czerwona
Wytrzymałość	<ul style="list-style-type: none"> • Kofeina • Żele/napoje węglowodanowe • Beta-alanina • Sok z buraka • Dwuwęglan sodu • Antyoksydanty 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauryna • Sok z wiśni • L-carnitine 	<ul style="list-style-type: none"> • Efedryna • Metyloheksanamina • Suplementy Ziołowe • Jabłczan Cytruliny • L-arginina • Synefryna
Siła	<ul style="list-style-type: none"> • Kreatyna • Białko 	<ul style="list-style-type: none"> • Leucyna • BCAA 	<ul style="list-style-type: none"> • ZMA • Cokolwiek Anabolicznego • Boostery Testosteronu • Suplementy Ziołowe • Colostrum
Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • Probiotyki • Elektrolity • Witamina D 	<ul style="list-style-type: none"> • Witamina C • Multiwitamina • Glukozamina • Kwercetyna • Glutamina • Tran • Kolagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Magnezium • Suplementy Ziołowe

Zielony - mocny dowód na efekt wydajności.

Żółty - umiarkowane lub pojawiające się dowody działania.

Czerwony - brak dowodów, wysokie ryzyko zanieczyszczenia i / lub obecnie zabronione przez WADA na podstawie autorów interpretacji opublikowanej literatury.