

ETAP OGÓLNOROZWOJOWY 9 - 13 LAT

ZALECANE

1. Udział w treningu 2 – 3 razy w tygodniu.
2. Środki treningowe:
 - marsz
 - marszobieg 30min.
 - wycieczka 60 – 90min.
 - trucht 20min.
 - jogging – lekki bieg 20min.
 - ćwiczenia gibkościowo-koordynacyjne
 - gry i zabawy terenowe
3. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha, rąk i nóg.
4. Starty 3 – 4 razy w roku.
5. Dieta węglowodanowo-białkowa i warzywno-owocowa.
6. Obozy sportowe – 1 raz w roku (w górach lub nad morzem).

NIE ZALECANE

1. Duży kilometraż i intensywność.
2. Cotygodniowy start.

ETAP UKIERUNKOWANY 14 - 15 LAT

ZAŁECANE

1. Udział w treningu 2 – 3 razy w tygodniu.
2. Środki treningowe:
 - trucht
 - jogging – lekki bieg
 - ćwiczenia gibkościowo-koordynacyjne
 - gry i zabawy terenowe
 - BC 1
 - marszobiegi
 - wycieczki
3. Starty 3 – 4 razy w roku.
4. Dieta węglowodanowo-białkowa i warzywno-owocowa.
5. Ćwiczenia techniki biegu 2-3 razy w tygodniu.
6. Obozy sportowe – 2 razy w roku (1 w górach i 1 nad morzem).

NIE ZAŁECANE

1. Duży kilometraż i intensywność.
2. Cotygodniowy start.
3. Trening interwałowy.

ETAP 16 – 17 LAT

ZAŁECANE

1. Udział w treningu 3 – 4 razy w tygodniu.
2. Środki treningowe:
 - trucht
 - jogging – lekki bieg
 - wycieczki górskie
 - biegi na orientację
 - biegi narciarskie
 - BC 1
 - BC 2
 - CR 2
3. Starty 3 – 4 razy w roku.
4. Dieta węglowodanowo-białkowa i warzywno-owocowa.
5. Ćwiczenia techniki biegu 3-4 razy w tygodniu.
6. Obozy sportowe – 2 razy w roku (1 w górach i 1 nad morzem).

NIE ZAŁECANE

1. Duży kilometraż i intensywność.
2. Cotygodniowy start.
3. Trening interwałowy.

ETAP SPECJALISTYCZNY 18 - 19 LAT

ZALECANE

1. Udział w treningu 3 – 4 razy w tygodniu.
2. Środki treningowe:
 - trucht
 - jogging – lekki bieg
 - BC 1
 - BC 2
 - CR 2
 - szybkość
 - WS kr. 1 raz w tygodniu
 - WS śr. 1 raz w tygodniu
 - WS dł.
 - wycieczki górskie
3. Starty 3 razy w miesiącu.
4. Dieta węglowodanowo-białkowa i warzywno-owocowa.
5. Obozy sportowe – 2 razy w roku (1 w górach i 1 nad morzem).

NIE ZALECANE

1. Duży kilometraż i intensywność.
2. Starty 2 razy w tygodniu.

ETAP 20 – 21 LAT

ZALECANE

1. Udział w treningu 5 – 6 razy w tygodniu, 3 razy dziennie.
2. Środki treningowe:
 - jogging – lekki bieg
 - BC 1
 - BC 2
 - CR 2
 - WS kr. 1 raz w tygodniu
 - WS śr. 1 raz w tygodniu
 - WS dł. 1 raz w tygodniu
3. Starty 4 razy w miesiącu.
4. Dieta węglowodanowo-białkowa i warzywno-owocowa.
5. Obozy sportowe – 4 razy w roku (2 w górach i 2 nad morzem).

NIE ZALECANE

1. WS 1 raz dziennie.
2. Starty 3 razy w tygodniu.
3. Dieta białkowa.

ETAP REGENERACJI 21 - 22 LAT

ZALECANE

1. Udział w treningu 6 razy w tygodniu, 3 razy dziennie.
2. Środki treningowe:
 - jogging – lekki bieg
 - BC 1
 - wycieczki górskie
 - pływanie
 - gry sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna)
 - kajaki
 - rowery
3. Odnowa biologiczna – sauna, krioterapia.
4. Dieta warzywno-owocowa + soki.

ETAP SZKOLENIA MISTRZOWSKIEGO

1. Trening 3 razy dziennie przez 6 – 7 dni w tygodniu.
2. Środki treningowe:
 - BC 1
 - BC 2
 - CR 2
 - BZ
 - WS kr. 1 raz w tygodniu
 - WS śr. 1 raz w tygodniu
 - WS dł. 1 raz w tygodniu
3. Starty 1 – 2 razy w tygodniu.