

Roczny cykl treningowy osady dwójki podwójnej wagi lekkiej.

Po przejściu na emeryturę i zakończeniu prowadzenia przygotowań zawodników do największych imprez wioślarskich postanowiłem podzielić się wiadomościami odnośnie przygotowań osady dwójki podwójnej wagi lekkiej do głównej imprezy roku.

Myśl ta zaświtała mi w momencie kiedy zorientowałem się że w zasadzie nie ma dużo wiadomości na temat rocznego cyklu treningowego najbardziej utytułowanej osady w kraju. Jednocześnie zdaję sobie sprawę że powielenie planów treningowych tej osady wcale nie gwarantuje odniesienia sukcesów. Niemniej koncepcja planowania i kontroli treningu moim zdaniem jest godna naśladowania.

Po zakończeniu sezonu, startem w głównej imprezie roku zawodnicy do 15 listopada teoretycznie mieli czas wolny, ale często w okresie tym jeszcze zawodnicy brali udział w różnego rodzaju zawodach propagandowych.

Roczny cykl treningowy osady dwójki wagi lekkiej wynosił 41 tygodni, stąd termin 15 listopada rozpoczęcia systematycznych treningów.

Okres ten podzielony został na:

OKRES przygotowawczy	23 tygodnie
Przygotowanie wszechstronne	7 tygodni
ukierunkowane	8 tygodni
specjalistyczne	8 tygodni
 OKRES startowy	 9 tygodni
 B.P.S.	 8 tygodni
akumulacja	24 dni
intensyfikacja	24 dni
transformacja	8 dni

Okres przygotowania wszechstronnego

Okres przygotowania wszechstronnego poprzedza dwutygodniowy okres wprowadzający.

Ilość treningów w mikrocyklu tygodniowym to 5-6 jednostek treningowych.

Po okresie wprowadzającym ilość treningów w warunkach klubowych do końca grudnia nie zmieniała się, natomiast zwiększyła się objętość i w miarę możliwości intensywność treningu.

W okresie tym przewidziane są badania wydolnościowe w Instytucie Sportu i COMS-ie.

Badania wydolnościowe przeprowadzane w Instytucie Sportu określają próg przemian beztlenowych który należy traktować jako kryterium górnego poziomu równowagi tlenowej, a tym samym jako 100% intensywności dla obciążeń wytrzymałościowych o charakterze ciągłym. W miesiącu grudniu odbywa się 16 dniowe zgrupowanie podczas którego praca skierowana jest głównie nad wypracowaniem sprawności ogólnej zawodników.

Po zgrupowaniu grudniowym przeprowadzamy serię sprawdzianów w kolejności:

 Ergometr 20' z prędkością 1:55/500m z kontrolą tętna.

 Siła max: dociąganie ręce, wypychanie nogi, wyciskanie ręce na sztandze.

 Ergometr 2 km tempem 28.

 Dociąganie ręce 7' ciężar 50% siły max.

Omówienie testów i sprawdzianów nastąpi w dalszej części artykułu.

Przykładowy mikrocykl treningowy okresu wszechstronnego w warunkach klubowych:

Poniedziałek	Ergometr 4x15' 15'/ 5/2:00-5'/1:55-5'/1:50 15'/2:00 15'/1:55 15' 5'/1:50-5'/1:55-5'/2:00) W przerwie 10x pompki, 20x brzuch przerwy 6'	
Wtorek	Rozgrzewka 15 – 20' bieg lub ergometr siłownia 1) dr 30x 45kg 2) nogi 30x 3) brzuch 30x 4) pompki 20x d/r i w/n 70-75-80-85-90-95-100% 2x 6 5 4 3 2 1 1 powt. dr. 60% 40x 2x wn.60% 40x 2x po ćw siłowych 10' rozciąganie	
Środa	Bieg w terenie 2x30'	
Czwartek	Rozgrzewka 15 – 20' bieg lub ergometr W/siłowa obwód dr 40kg 30x Nogi 30x Brzuch 30x Wr 40kg 20x m.ciąg 20kg 20x grzbiet 20x wyskok 20x pompki 20x skręty 20kg 30x kombinowane po10x (rwanie-przysiad-zarzut-podrzut) po ćw siłowych 10' rozciąganie	
Piątek	Ergometr 3x20' 20' (5-10-5) 20'/ 1:55 kontrola tętna 20' 10'/1:50 – 10'/2:05	
Sobota	Siłownia rozgrzewka 15 – 20' bieg lub ergometr 1) Kombinowane po 10 powt 2) grzbiet 10kg 10x 3) brzuch 10kg 10x 4) pompki 20x 1)d/ręce 60% tempo 30 przez 1' Całość wykonujemy 2x	1) d/ręce 75% 10x 2) nogi atlas 80% 10x

Przykładowy mikrocykl treningowy okresu wszechstronnego na zgrupowaniu zimowym:

Poniedziałek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2 godz.	Ergometr 4x20'
Wtorek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2 godz.	W/siłowa obwód 1500 powt.
Środa	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2 godz.	
Czwartek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2 godz.	W/siłowa obwód 1500 powt.
Piątek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2 godz.	Ergometr 4x20'
Sobota	Basen pływacki 40'	W/siłowa obwód 1500 powt.	
Niedziela		Teren marszobieg 3,5 godz	

Teren - wysiłek ciągły I,II zakres.

Ergometr - odcinki 20' ze stałą i zmienną intensywnością

4x 20' 20' 5'/2:00-10'/1:55-5'/1:50

20'/1:55

20'/1:50

20' 5'/1:50 - 10'/1:55 - 5'/2:00)

W/siłowa obwód 1500 powt. 10-12 stacji, ilość powt. na stacji 20 do 40.

Przed siłownią 30' gry na sali gimnastycznej,

Ilość godzin w mikrocyklu tygodniowym 25.

W miesiącu styczniu zaczynał się okres przygotowania ukierunkowanego, który trwa do momentu pierwszego wyjścia na wodę.

W okresie przygotowania ukierunkowanego, zawodnicy trenowali na zgrupowaniu w Zakopanem natomiast w lutym odbyło się zgrupowanie na wysokości 2000m nad poziomem morza w Hiszpanii lub Bułgarii.

Okres przygotowania ukierunkowanego tym różni się od okresu przygotowania wszechstronnego że w treningu wytrzymałości siłowej jeden trening w mikrocyklu tygodniowym był skierowany głównie na kształtowaniu partii mięśniowych angażowanych podczas wiosłowania. W treningu na ergometrze wiosłarskim wprowadzono trening o wyższej intensywności treningowej w odcinkach 5 minutowych.

Mikrocykl treningowy na zgrupowaniu treningowym w Zakopanem.

Poniedziałek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2,5 godz.	Ergometr 3x30'/1:57 – 1:55
Wtorek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2,5 godz.	W/siłowa 4x4'
Środa	Basen pływacki 40'	Ergometr 5x15' (5'/2:00 – 5'/1:45 – 5'/2:00) W przerwie 6' 30x d.r 40kg 20x w.r 40kg 30x brzuch 30x nogi	
Czwartek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2,5 godz.	w/siłowa obwód 2000 powt.
Piątek	Basen pływacki 40'	Teren narty lub bieg 2,5 godz.	Ergometr 4x20' 20' 5'/2:00-10'/1:55-5'1:50 20'/1:55 kontrola tętna 20' 5'/2:05-5'1:45-5'/2:05- 5'/1:45 20' 10'/1:50-10'lekko
Sobota	Basen pływacki 40'	W/siłowa 4x4'	
Niedziela		Teren marszobieg 3,5 godz	

wytrż, siłowa: 30' rozgrzewka na sali (gry)

17,5 kg lp dociąganie do piersi	40x	} 3x bez przerwy
17,5 kg podrzut	20x	
dociąganie ręce ławeczka 45kg	30x	
wyskok z pełnego przysiadu	20x	
brzuch	30x	
kombinowane po 10x	40x	

w dalszej części treningu:

przysiad 6-8x 60kg
d.r 6-8x 60-70kg
wyciskanie 6-8x 55-60kg
brzuch 6-8x 15-20kg
zarzut 6-8x 40kg
p.drążek 6-10x
całość była powtarzana 3x

wytrzymałość siłowa 4 x 4' dociąganie ręce 4'– wyciskanie nigi 4'– brzuch 3'
wyciskanie ręce 20x , m/ciąg 20x

Okres przygotowania specjalnego.

Praktycznie okres ten rozpoczynał się zgrupowaniem klimatycznym w Portugalii.

W latach olimpijskich zawodnicy w Portugalii przebywali 5 tygodni, na dwóch zgrupowaniach. Natomiast pomiędzy IO w Portugalii zawodnicy przebywali na jednym trzy tygodniowym zgrupowaniu.

W pierwszym tygodniu zgrupowania trening specjalistyczny na wodzie to ćwiczenia techniki oraz wiosłowanie metodą powtórzeniową na odcinkach 10-15 min w I i II zakresie intensywności. Czas trwania treningu na wodzie to 90 minut.

W drugim tygodniu zgrupowania zawodnicy wchodzili w normalny tryb treningowy z sześcioma treningami specjalistycznymi na wodzie.

Cechą charakterystyczną w treningu specjalistycznym jest rozgrzewka na wodzie z ćwiczeniami o charakterze szybkościowo-siłowym. Czas trwania rozgrzewki z ćwiczeniami to ½ treningu.

Trening na wodzie, ćwiczenia techniczne o charakterze siłowo szybkościowym:

Po 10 min wiosłowania całą osadą przystępowaliśmy do ćwiczeń:

2 x 2 minuty połową osady wiosłowanie z przerwą

1 x 2 minuty całością z przerwą.

2 x 1 minuta całością z przerwą, siła max. (tempo 14)

Po krótkim wiosłowaniu całością 3-5' - ćwiczenia :

1x 30" same ręce, 30" tułów ręce, 30" ¼ wózka (razem 90") pojedynczo

2x 30" same ręce, 30" tułów ręce, 30" ¼ wózka, całością, dynamicznie na wysokim tempie.

W trzecim tygodniu wprowadzano na koniec ćwiczeń jazdę ¼ wózka na tempie 36-40 przez 20" i następnie stopniowy wyjazd na cały wózek i wykonanie 5 przeciągnięć w tempie regatowym, (2x).

Ćwiczenia całością wykonujemy w wysokim tempie wiosłowania (same ręce w tempie 80 cykli/min, tułów ręce w tempie 50 cykli/min, ¼ wózka w tempie 48 cykli/min).

Druga część treningu to jazda ciągła na wodzie w tempie 20-23 cykli/min z określoną prędkością. (80-85% z czasu 2km).

W środy i niedziele rozgrzewka wraz z ćwiczeniami jest skrócona do ¼ długości treningu.

W dni te obowiązywały treningi o tematach 3x20 minut jazdy na progu (środa), i 2x8 minut (niedziela) tempem narastającym, co 2 min tempo zwiększamy o 2 cykle, zaczynając od tempa 22 cykli/min.

W późniejszym okresie trening 8 minutowy zostanie zamieniony na odcinki 2 km, ze zmianą tempa co 500 metrów i kontrolą czasu pokonywanego odcinka.

Podczas wiosłowania zwracamy uwagę na szybki chwyt wody z narastającą siłą w czasie przeciągnięcia i dynamicznym odbiciu od wody. Tułów na wykończeniu odchylony do tyłu.

W momencie wykończenia powrót tułowia z rękoma za kolana. Podjazd w pozycji rozluźnionej.

Trening specjalistyczny o podobnym układzie z dwoma akcentami treningowymi (środa-niedziela) obowiązywał do połowy kwietnia. Na dwa tygodnie przed regatami wiosennymi w Poznaniu rezygnowano w mikrocyklu tygodniowym z jednego treningu wytrzymałości siłowej, wprowadzając siłę na wodzie oraz jeden trening 6x500 metrów w tempie regatowym, przygotowując zawodników do startu w zawodach.

Siła na wodzie to wiosłowanie ½ osady na odcinkach 2 min w tempie 28 cykli/min.

Na treningu wykonywano 6x2' w dwóch seriach.

W ostatnim tygodniu przed zawodami zmniejszano objętość treningową o około 30% zachowując intensywność jaka obowiązywała wcześniej.

W mikrocyklu tygodniowym odbywało się 11 jednostek treningowych, oraz 6 rozruchów 40 minutowych.

Przykładowy mikrocykl treningowy realizowany na zgrupowaniu w Portugalii.

Poniedziałek	Bieg 40'	Trening na wodzie ćw + jazda ciągła	Bieg w terenie 90 min.
Wtorek	2x20' ergometr	Trening na wodzie ćw + jazda ciągła	Trening wytrzymałości siłowej zestaw II + 40'woda
Środa	Bieg 40'	Trening na wodzie 3x20' tempo 26-28	
Czwartek	2x20' ergometr	Trening na wodzie ćw + jazda ciągła	Trening wytrzymałości siłowej Obwód 1500powt zestaw I
.Piątek	Bieg 40'	Trening na wodzie ćw + jazda ciągła	Ergometr 4x20' 20' 5'/2:00-10'/1:55-5'1:50 20'/1:55 kontrola tętna 20' 5'/2:05-5'1:45-5'/2:05-5'/1:45 20' 10'/1:50-10'lekko
Sobota	2x20' ergometr	Trening wytrzymałości siłowej zestaw II + 40'woda	
Niedziela		Trening na wodzie 2x8' (22/24/26/28)	

6 x rozruchy na przemian ergometr 2x20' na określoną prędkość i bieg ciągły 40'.

6 x trening na wodzie

3 x wytrzymałość siłowa

1 x ergometr 4x20'

1 x bieg ciągły 90'

Trening wytrzymałości siłowej : zestaw I obwód 10 – 12 ćwiczeń 1400 powtórzeń.

zestaw II 4' dociąganie ręce 30 kg tempo 30
 4' wypychanie nogi suwnica
 20 x wyciskanie ręce 40 kg 4X
 20 x m. ciąg. 20 kg.
 brzuch. 5x/10kg 10x/5kg 15 x

I – II tydzień

Poniedziałek	Trening na wodzie 16 km Ćw + jazda ciągła	Bieg w terenie 90'
Wtorek	Trening na wodzie 16 km Ćw + jazda ciągła	Trening na wodzie 18 km 8x2' ½ osady
Środa	trening na wodzie 16km 3x15' 3 zakres(jazda na progu)	
Czwartek	trening na wodzie 16 km ćw.+ jazda ciągła 2 zakres	Trening na wodzie 18 km 8x2' (90'' ½ osady,30'' całość)
Piątek	Trening na wodzie 16 km Ćw + jazda ciągła	ergometr 3x20' 20' 5/2:00-10/1:55-5/1:50 20' 1:55 kontrola 20' 10'/1:50-10'/lekko
Sobota	Trening na wodzie ćw + 2 x 8 minut (2'2 torowo przerwy 8'	
Niedziela	trening na wodzie 2x2km 24-26-28- 30 i 26-28-30-32	

II mikrocykl

Poniedziałek	Bieg 40'	Trening na wodzie ćw + 4 x 500 m torowo przerwy 8'	Trening wytrzymałości siłowej 4 x 3' + 30' woda
Wtorek	2x20' ergometr	Trening na wodzie ćw + jazda ciągła	Bieg w terenie 60 min.
Środa	Bieg 40'	trening na wodzie 4x30''/30'', 2x4'(30''/32-3'/28-30''/34)	
Czwartek		trening na wodzie 15 km ćw + jazda ciąg.	Trening na wodzie 6x200m ze startu
Piątek			trening na wodzie 12 km 2x250 1x500
Sobota		ZAWODY	ZAWODY
Niedziela		ZAWODY	ZAWODY

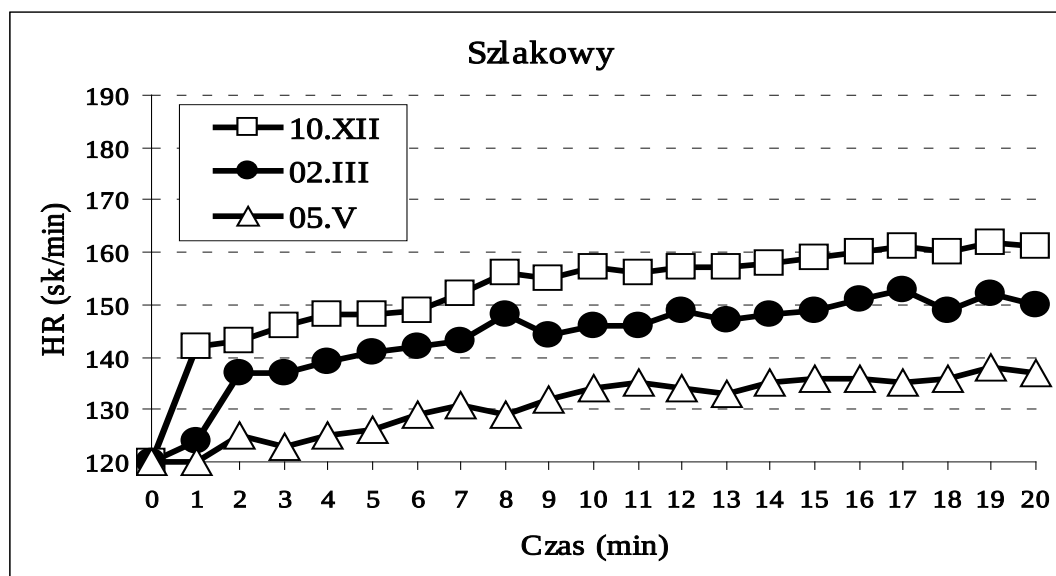
Kontrola procesu treningowego w okresie przygotowawczym.

W listopadzie po dwu tygodniowym treningu przeprowadzono badania fizjologiczne, należące do tzw. kontroli okresowej, w Instytucie Sportu w Warszawie. Badania wydolnościowe powtórzono w marcu, przed wyjazdem na zgrupowanie do Portugalii.

Wartości zasadniczych wskaźników wydolności fizycznej określano podczas testu wysiłkowego na ergometrze wioślarskim, Concept II.

Był to test o stopniowej intensywności, składał się z trzech wysiłków submaksymalnych oraz wysiłku maksymalnego. Wyniki pozwoliły wyznaczyć progi tlenowe i beztlenowe.

Drugi test o stałej intensywności, przeprowadzany w ramach treningu, polegał na wykonaniu 20 minutowego wysiłku z mocą 230 wat w tempie 22 cykli/min. W czasie testu rejestrowano częstość skurczów serca przy użyciu Polar Sport Testera. Bezpośrednio po jego zakończeniu pobierano próbki krwi z płata ucha i oznaczano w niej stężenie mleczanu. Test ten wykonywano raz w tygodniu i potwierdzono, że jest pomocny w oszacowaniu poziomu wytrzymałości i doborze obciążeń treningowych. Zapisy reakcji częstości skurczów serca w czasie tego testu pozwalały ocenić, czy adaptacja układu krążenia do wysiłku przebiega prawidłowo. Stężenie mleczanu we krwi po teście o stałej intensywności wynosiło 3,5-4,5 mmol/l w listopadzie i grudniu, a pod koniec okresu przygotowawczego ok. 1,8-2,5 mmol/l. Wzrost częstości skurczów serca podczas kontrolnego wysiłku w okresie startowym, był sygnałem do zwrócenia uwagi na odbudowę wytrzymałości, która jest podstawą formy wioślarza.



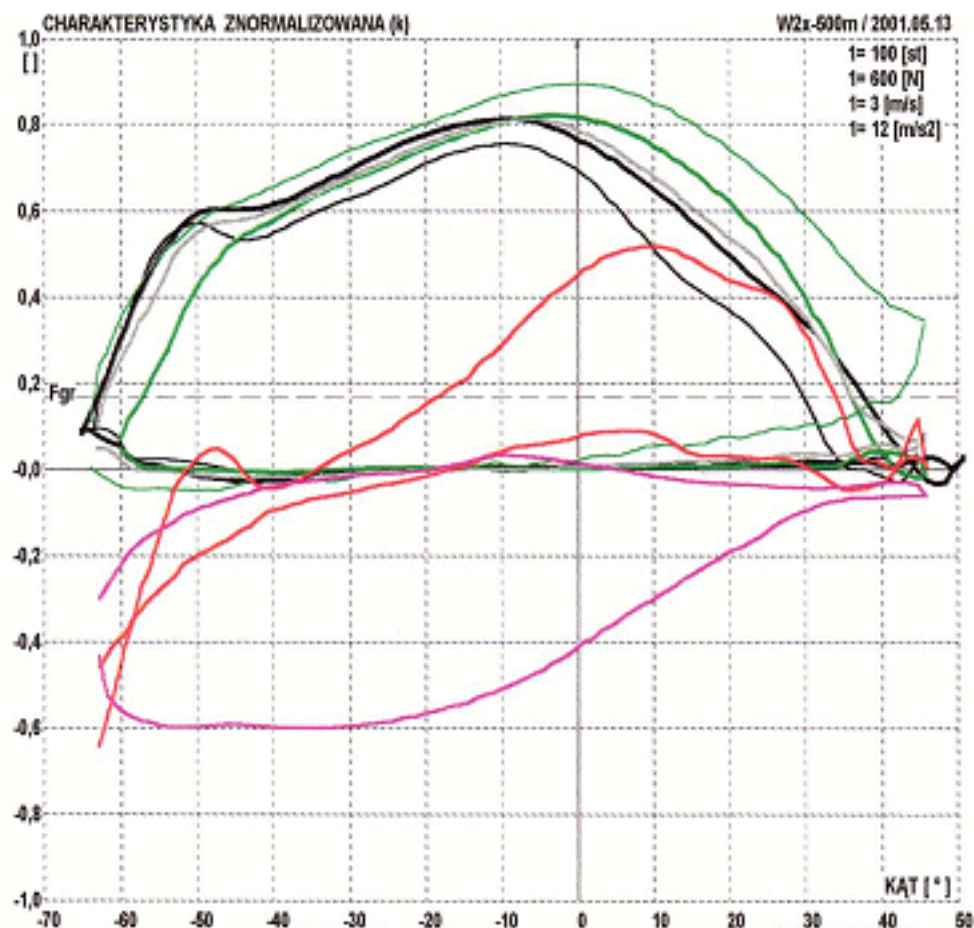
Przebieg zmian wartości częstości skurczów serca w czasie 20 minutowego wysiłku na ergometrze wioślarskim o stałej mocy 230W w wybranym okresie rocznego cyklu treningowego.

Oprócz w/w testów stosowano również zapis wideo oraz kontrolowano prędkość płynięcia łodzi. Do tego celu korzystano z tabeli prędkości na odcinku 500 metrów w określonym tempie na minutę na szacunkowy czas 2000 metrów np. osada, która przepłynęła 500 metrów

w tempie 30 cykli/minutę w czasie 1:38.4 sek. w zbliżonych warunkach prawdopodobnie osiągnie czas na 2000 m ok. 6:10.0 sek.

		Power Pieces (1000 m - 2000 m)						AT-workout		tlen				
Raċ	max/500	36	34	32	30	28	26	28	26	24	22	20	18	
2000 m	110%	100%	98%	96%	94%	92%	90%	90%	87,5%	85%	82.5%	80%	77.5%	75%
06:00.0	01:21.8	01:30.0	01:31.8	01:33.8	01:35.7	01:37.8	01:40.0	01:40,0	01:42,9	01:45.9	01:49.1	01:52.5	01:56.1	02:00.0
06:05.0	01:23.0	01:31.3	01:33.1	01:35.1	01:37.1	01:39.2	01:41.4	01:41,4	01:44,3	01:47.4	01:50.6	01:54.1	01:57.7	02:01.7
06:10.0	01:24.1	01:32.5	01:34.4	01:36.4	01:38.4	01:40.5	01:42.8	01:42.8	01:45.7	01:48.8	01:52.1	01:55.6	01:59.4	02:03.3
06:15.0	01:25.2	01:33.8	01:35.7	01:37.7	01:39.7	01:41.9	01:44.2	01:44.2	01:47.1	01:50.3	01:53.6	01:57.2	02:01.0	02:05.0
06:20.0	01:26.4	01:35.0	01:36.9	01:39.0	01:41.1	01:43.3	01:45.6	01:45.6	01:48,6	01:51.8	01:55.2	01:58.8	02:02.6	02:06,7
06:30.0	01:28.6	01:37.5	01:39.5	01:41.6	01:43.7	01:46.0	01:48.3	01:48,3	01:51,4	01:54.7	01:58.2	02:01.9	02:05.8	02:10.0
06:40.0	01:30.9	01:40.0	01:42.0	01:44.2	01:46.4	01:48.7	01:51.1	01:51,1	01:54,3	01:57.6	02:01.2	02:05.0	02:09.0	02:13.3
06:45,0	01:32,0	01:41,3	01:43,3	01:45,5	01:47,7	01:50,1	01:52.5	01:52,5	01:55,7	01:59,1	02:02.7	02:06.6	02:10,6	02:15,0
06:50.0	01:33.2	01:42.5	01:44.6	01:46.8	01:49.0	01:51.4	01:53.9	01:53,9	01:57,1	02:00.6	02:04.2	02:08.1	02:12.3	02:16.7
06:55.0	01:34.3	01:43.7	01:45.9	01:48.1	01:50.4	01:52.8	01:55.3	01:55,3	01:58,6	02:02.1	02:05.8	02:09.7	02:13.9	02:18.3
07:00.0	01:35.5	01:45.0	01:47.1	01:49.4	01:51.7	01:54.1	01:56.7	01:56,7	02:00,0	02:03.5	02:07.3	02:11.2	02:15.5	02:20.0
07:10.0	01:37.7	01:47.5	01:49.7	01:52.0	01:54.4	01:56.8	01:59.4	01:59,4	02:02,9	02:06.5	02:10.3	02:14.4	02:18.7	02:23.3
07:20,0	01:40,0	01:50,0	01:52,2	01:54,6	01:57,0	01:69,6	02:02,2	02:02,2	02:05,7	02:09,4	02:13,3	02:17,5	02:21.9	02:26,7
07:25.0	01:41.1	01:51.3	01:53.5	01:55.9	01:58.4	02:00.9	02:03.6	02:03,6	02:07,1	02:10.9	02:14.8	02:19.1	02:23.5	02:28.3

Korzystano również z urządzenia biomechanicznego tzw. dulki ensometrycznej. Jest to nowoczesne i moim zdaniem niezbędne urządzenie kontrolujące technikę i skuteczność pracy wioślarzy. To aparatura rejestrująca siłę i prędkość wiosła w wodzie, pozwala na dokładną analizę przeciągnięcia. Dane z urządzenia obrazuje wykres, na którym widoczne są różnice w pracy wiosła całej osady.



Poza stosowanymi w/w testami w okresie grudnia i marca przeprowadzano sprawdziany: (testy trenerskie)

Siła max - ergometr 2 km tempem 28. - dociąganie ręce 7'.

W przypadku siły maksymalnej nie stwierdzono znaczącego postępu, natomiast w przejeździe na ergometrze 2 km oraz w sprawdzianie wytrzymałości siłowej (dociąganie ręce) poprawa wyników była znacząca.

Siła maksymalna

	Grudzień		
	D/ręce	W/nogi	W/ręce
Szlakowy	87,5 kg	200 (atlas)	80 kg
Noskowy	90 kg	-	95 kg

Wytrzymałość siłowa - dociąganie ręce 7 minut.

	Grudzień										Marzec									
	ciężar	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	suma		ciężar	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	suma	
Szlakowy	45kg	40	40	38	37	38	36	41	270		50kg	43	42	42	43	42	40	38	290	
Noskowy	45kg	36	38	39	39	39	37	40	268		50kg	39	40	42	44	43	42	39	289	

Ergometr wioślarski 2 km tempo 28.

	Grudzień			Marzec		
	Czas	Śr/500m	Moc/W	Czas	Śr/500m	Moc/W
Szlakowy	6:27,4	1:36,8	388 watt	6:16,2	1:34,0	419 watt
Noskowy	6:44,2	1:41,0	342 watt	6:22,8	1:36,5	394 watt

Posumowanie okresu przygotowawczego.

Okres przygotowawczy obejmował okres od 15.XI do 28.IV. W okresie tym zrealizowano 275 jednostek treningowych, a całkowite obciążenie treningowe wyniosło 345 godzin. Rozpatrując obciążenia w obszarze informacyjnym dominowały środki o charakterze wszechstronnym które stanowiły 58,22% (201 godz.). W dalszej kolejności wykorzystywano obciążenie specjalne, których udział wyniósł 23,01% (79 godz.) i ukierunkowane 18,77% (65 godz.).

Okres startowy:

W okresie startowym kalendarz imprez zaplanowany był tak żeby zawodnicy co 2 – 3 tygodnie brali udział w zawodach.

Ale jak pokazało życie rzeczywistość była inna. Z powodów zdrowotnych, czy problemów z wagą zawodnicy nie zawsze byli w stanie zrealizować program startów.

Ale były też sezony gdzie zawodnicy w całości zrealizowali okres startowy. (2000 r.)

Przystępując do analizy rocznego cyklu treningowego skupiłem się nad okresem który został zrealizowany w całości.

Najkorzystniejszy cykl startowy dla zawodników to cykl 3 tygodniowy. W okresie trzech tygodni 14 dni zostawało przeznaczonych na odbudowę i przygotowanie do następnego startu. W mikrocyklu tygodniowym przyjęto zasadę że po pięciu treningach obowiązywało wolne popołudnie.

Przykładowy mikrocykl treningowy okresu startowego.

Poniedziałek	Bieg 40'	Trening na wodzie 18 km ćw + jc	Bieg w terenie 90'
Wtorek	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km ćw + jazda ciągła	W/siłowa 5x3' + 30' woda
Środa	Bieg 40'	trening na wodzie 18 km 2x20'/26 1x10'/26	
Czwartek	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km ćw + jc	W/siłowa 5x3' + 30' woda
Piątek	Bieg 40'	Trening na wodzie 18 km ćw. 2x1,5' 4x30"/30" 2x4' (30"/32 – 3'/28 – 30"/34)	ergometr 3x20' 20' 5/2:00-10/1:55-5/1:50 20' 1:55 kontrola 20' 10'/1:50-10'/lekko
Sobota	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km ćw 2x1,5' 4x500m torowo	
Niedziela		Trening na wodzie 15 km 2x2 km 26-28-30-32	

Jak można zaobserwować na przedstawionym planie treningowym, w pierwszej części tygodnia dominuje wysiłek o charakterze tlenowym, natomiast ostatnie trzy dni tygodnia to zmiana środków treningowych o wyższym zakresie intensywności.

Przykładowy, startowy mikrocykl.

Poniedziałek	Bieg 40'	Trening na wodzie 18 km ćw + jc	Trening na odzie 15km technika
Wtorek	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km 4x30"/30" tempo torowe 4x3' 1'/26-1'/28-1'/30 1'/28-1'/30-1'/32 1'/30-1'/32-1'/34 1'/26-1'/28-1'/30	
Środa		trening na wodzie 15 km technika – ćw startów	trening na wodzie 12 km 6x200 metrów ze startu
Czwartek		Wyjazd na zawody	
Piątek		Trening na wodzie 16 km W tym 1x500m/32 2x250m torowo	W zależności od potrzeb zawodników bieg w terenie
Sobota		Zawody	Zawody
Niedziela		zawody	

Objętość treningowa w drugim tygodniu jest mniejsza w stosunku do pierwszego tygodnia o 30%, przy zachowaniu podobnej ilości pracy mieszanej i beztlenowej.

Podobny system treningowy obowiązywał przed każdymi zawodami w sezonie z wyjątkiem przygotowania zawodników do startu w Lucernie.

Plan treningowy przed Lucerną.

Poniedziałek	Bieg 40'	Trening na wodzie 18 km ćw + jc	W/siłowa 5x3' + 30' woda
Wtorek	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km 12x30"/30"tempo 32 x2	Trening na wodzie 12 km technika
Środa	Bieg 40'	Trening na wodzie 15 km 5x3' (30"/34 – 2'/30 – 30"/34	
Czwartek	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km 3x15'/24-26 przerwa 8'	Trening na wodzie 18 km 10x2'/28
Piątek	Bieg 40'	Trening na wodzie 18 km 12x30"/30"tempo 32 x2	ergometr 4x20' 20' 5/2:00-10/1:55-5/1:50 20' 1:55 kontrola 20' 1:55 20' 10'/1:50-10'/lekko
Sobota	2x20' ergometr	Trening na wodzie 18 km ćw 2x1,5' 4x500m torowo	
Niedziela		Trening na wodzie 15 km 1x2 km 28-30-32-34	

Poniedziałek		Trening na wodzie 15 km ćw + jc	Trening na wodzie 12 km technika
Wtorek		Trening na wodzie 15 km 4x500m	Trening na wodzie 12 km ćw startów
Środa		Wyjazd na zawody	
Czwartek		Trening na wodzie 16 km 1x500/30-32 2x250m torowo	60' truchtu w termie.
Piątek		Zawody przedbieg	Zawody
Sobota		Zawody półfinał	
Niedziela		Zawody finał	

Podsumowanie okresu startowego

Okres startowy wystąpił między 29.IV.-16.VII.2000, zrealizowano w nim 111 jednostek treningowych a całkowite obciążenie treningowe wyniosło 142 godzin.

Rozpatrując obciążenia w obszarze informacyjnym stwierdzono, że dominowały środki o charakterze specjalnym, które stanowiły 58,5% (83godz). W dalszej kolejności wykorzystywano obciążenie wszechstronne, których udział wyniósł 21,0% (31godz) i ukierunkowane 19,5% (28godz).

Analizując obciążenia treningowe w obszarze energetycznym stwierdzono dominację pracy o charakterze tlenowym - 54% (77 godz.), podtrzymującym – 25,5% (36 godz.), a także mieszanym – 15,5% (22 godz). Natomiast udział obciążeń w pozostałych zakresach był znacznie mniejszy i wyniósł – 5% (7godz.).

BPS

Poniedziałek			
--------------	--	--	--

W zależności od terminu głównej imprezy okres bps-u trwał od 5 do 8 tygodni, jak miało to miejsce w roku 2000.

Okres BPS-u tradycyjnie rozpoczynamy dwutygodniowym zgrupowaniem w Zakopanem.

Trening w tym okresie poświęcony jest odbudowie wytrzymałości ogólnej.

Treningu specjalistycznego w okresie tym nie prowadziliśmy.

B.P.S. ZAKOPANE PLAN

27.06. wtorek		Przyjazd na zgrupowanie
28.06. środa	1) Marszobieg-Strążyska-Kuźnice	1)basen pływacki 45'
29.06. czwartek	1)basen pływacki 40' 2)wytrż siłowa 3'	1)ergometr wioślarski 4x20'
30.06. piątek	1) basen pływacki 40' 2)marszobieg-Kądratowa-Kasprowy.	
1.07. sobota	1)basen pływacki 40' 2)wytrż siłowa obwód 1500powt.	1)ergometr wioślarski 3x30'
2.07. niedziela	1)basen pływacki 40' 2)marszobieg-Czerwone Wierchy	
3.07. poniedz	1)basen pływacki 40' 2)wytrż siłowa 3'	1)ergometr wioślarski test progi.
4.07. wtorek	1)basen pływacki 40' 2)marszobieg-Morskie Oko-Dolina Pięciu przez Świstówkę-Zawrat	
5.07. środa.	1)basen pływacki 40' 2)wytrż siłowa obwód 1600 powt.	1)ergometr wioślarski 3x30'
6.07. czwartek	1)basen pływacki 40' 2)marszobieg-Gąsienicowa-Zawrat	
7.06. piątek	1)sala gimnastyczna ćw. Gry. 2)wytrż siłowa 3'	1)ergometr wioślarski 4x20'
8.07. sobota	1)basen pływacki 40' 2)wytrż siłowa 3,5'	
9.07.niedziela	1) Marszobieg 3,5 godz.	
10.07.poniedziałek	1) basen pływacki 40' 2) wytrż siłowa – sprawdzian 7'	
11.07. czwartek	1)basen pływacki 40' 2)bieg w terenie 90'	1)ergometr wioślarski 4x20'

Wtorek			
Środa	Ergometr 2x20'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	Woda 18km ćw 6km jc 12 km
Czwartek	Teren 40'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	W/siłowa 3'x5 serii
Piątek	Ergometr 2x20'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	Ergometr 3x20' kontrola
Sobota	Teren 40'	Woda 18km w tym 2x500 torowo	
Niedziela		Woda 18km 2x2km 26-28-30-32	

I tydzień Wałcz

II tydzień

Poniedziałek	Ergometr 2x20'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	W/siłowa 3,5'x4 serie
Wtorek	Teren 40'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	Teren 120'(3x jezioro z ćw)
Środa	Ergometr 2x20'	Woda 18km 2x20'/24-26 1x10'/26	
Czwartek	Teren 40'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	W/siłowa 3,5'x4 serie
Piątek	Ergometr 2x20'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km	Ergometr 3x20' kontrola
Sobota	Teren 40'	Woda 16km 4x500m (3x1:32 1x max	
Niedziela		Woda 18km 2x2km 26-28-30-32 28-30-32-34	

III tydzień

Poniedziałek	Ergometr 2x20'	Woda 18km 3x2' pojedynczo/28 3x2' całością /30 prze.4'	Woda 18km ćw 6km jc 12 km + uzupełnienie siłowe 400 powt.
Wtorek	Teren 40'	Woda 18km ćw 6km jc + 12 km jc	Woda 15km jc
Środa	Ergometr 2x20'	Woda 18km 2x15'/26 1x10'/26-28 + u/s 400 powt.	
Czwartek	Teren 40'	Woda 18km 12x15''/36 4x4' 28-30-32-34 p.6'	Woda 15km ćw + jc
Piątek	Ergometr 2x20'	Woda 18km 4x30'/30'/34-36 3x7'/28-30 przerwa 10' + u/s 400p	Ergometr 3x20' kontrola
Sobota	Teren 40'	Woda 18km 4x500m torowo	
Niedziela		Woda 18 km 2x 3'/32 przerwa 15'' 2'/34 przerwa 10'' 1'/36	

IV tydzień

Poniedziałek	Ergometr 2x20'	Woda 16km ćw + jc	Woda 16km ćw + jc + us 400 powt
Wtorek	Teren 40'	Woda 18km 4x30''/30'' torowo 2x5' (3'/28-1'/30-1'32)	Woda 12 km technika
Środa		Woda 12km 4x30/30''tempo 36 dalej jc.	Woda 16 km 1x 3'/32 przerwa 15'' 2'/34 przerwa 10'' 1'/36
Czwartek			Trening dowolny w domu 60'
Piątek		Przelot do Australi	
Sobota		Przelot do Australi	
Niedziela			Bieg 90'

V tydzień Sydney

Poniedziałek		Woda 16km ćw + jc	Woda 16km ćw + jc
Wtorek		Woda 16km ćw + jc	Woda 12 km 3x3'tempo 28-30
Środa		Woda 16km 2x2km tempo 26-28	Teren 60'
Czwartek		Woda 16km 3x5' (3'/28-1'/30-1'/32	Woda 12km ćw + jc
Piątek		Woda 16km ćw + jc	Ergometr 3x20'
Sobota		Woda 16km ćw szybkości 2x500 1x250	Woda 12km ćw + jc
Niedziela		Woda 16km 6x2'(90''pojedynczo 30'' całość/34	

VI tydzień

Poniedziałek		Woda 12 km 4x500 torowo	Woda 12km ćw + jc
Wtorek		Woda 16km ćw + jc	
Środa		Woda 12 km 4x500 porowo	Woda 12km jc
Czwartek		Woda 16km ćw + jc	
Piątek		Woda 12km jc	Woda 12 kmw tym 2x500/30-32 2x250/32-34
Sobota		Woda 12 km zabawa	
Niedziela		Zawody przedbieg	

Podsumowanie: Bezpośrednie przygotowanie startowe

Analizowany BPS występował między 18.VII.–16.IX.2000, zrealizowano w nim 103 jednostki, a obciążenie treningowe wyniosło 126 godziny 30 minut. Rozpatrując obciążenia w obszarze informacyjnym stwierdzono, że dominowały środki o charakterze specjalnym które stanowiły 42,91% (54 godz 17 min). W dalszej kolejności wykorzystywano obciążenie wszechstronne, których udział wyniósł 33,82% (42 godz 47 min.) i ukierunkowane 23,27% (29 godz 26 min.).

Analizując obciążenia treningowe w obszarze energetycznym, stwierdzono dominację pracy o charakterze tlenowym 57,57% (72 godz 50 min.), podtrzymującym 33,89% (42 godz 52 min.), a także mieszanym 12,82% (16 godz 13 min.). Natomiast udział obciążeń w pozostałych zakresach wyniósł: beztlenowo–kwasomlekowe 3,78% (4 godz 47 min.) i beztlenowo–niekwasomlekowe 0,14% (11 min.)

	<i>Całość</i>	<i>BPS</i>
W	287 h 56 min	42 h 47 min.
U	122 h 44 min	29 h 26 min. 30 s
S	238 h 34 min	54 h 17 min. 43 s
SUMA	649 h 14 min	126 h 31 min. 13 s

Ciekawie przedstawiał się BPS w 2004 roku, kiedy z uwagi na wczesną godzinę startu oraz trudnymi warunkami (dużym tłokiem na torze w Wałczu) postanowiłem zrezygnować z rozruchów, w zamian wprowadzić trzy treningi dziennie z pierwszym treningiem na wodzie o godzinie 8,30 rano unikając w ten sposób tłoku na wodzie i podstawowy trening przeprowadzać w godzinie startu na IO.

Mikrocykl tygodniowy przed IO w Atenach.

19.07-poniedziałek	Woda 18km ćw + jazda ciągła	Bieg w terenie 60'+ uzup/siłowe	Woda 15km ćw + jazda ciągła
20.07-wtorek	Woda 18km 6x15"/30", 4x30"/1' 3x3'/28-30	Ergometr 3x20'	Woda 15km ćw + jazda ciągła.
21.07-środa	Woda 4x30"/30" 2x15'tempo 26-28		
22.07-czwartek	Woda 18km 6x15"/30", 4x30"/1', 3x5'(3'28-1'30-1'32)	Bieg w terenie 60'+ uzup/siłowe	Woda 15km ćw + jazda ciągła.
23.07-piątek	Woda 18km 2x10'(10 chwyków/32-5chwyków lekko) przerwa 10'	Ergometr 3x20' kontrola tętna.	Woda 12km. Ćw + jc.
24.07-sobota	Woda 18km 6x15"/30", 4x30"/1', 2x 6' (2'/28-2'/30-1'/32-1'/34)	Bieg w terenie 60'+ uzup/siłowe	
25.07-niedziela		Woda 2x1,5km (32-34-36)	