

# EU Health Coach - Wytrzymałość -

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL**  
**INTERREG V A**  
**2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”



- Definicja, formy występowania
- Skutki treningu wytrzymałościowego
- Metody treningowe w treningu siłowym
- Tworzenie jednostek treningowych wytrzymałościowych kształtujących zdrowie



**Wytrzymałość** to zdolność motoryczna do **stawiania oporu zmęczeniu** fizycznemu i psychicznemu oraz zdolność do szybkiej **regeneracji** po obciążeniu sportowym.

Formy występowania	Metody pracy
w poszczególnych dyscyplinach sportu	ogólne - specyficzne
Udział masy mięśniowej	globalne - lokalne
Metody pracy masy mięśniowej	statyczny - dynamiczny
Mięśniowe dostarczanie energii	aerobowy - anaerobowy
Długość	WKC - WŚC - WDC



**Działanie chroniące  
cardio**

**Pozytywny wpływ  
na ciśnienie  
tętnicze**

**Polepszenie  
przemiany materii**

**Pozytywny wpływ  
na cukier we krwi**

**Pozytywny wpływ  
na poziom lipidów  
we krwi**

**Redukcja wagi**

**Redukcja stresu**

**Pozytywny wpływ  
na układ  
odpornościowy**

**Zwiększenie jakości  
życia**

**Zwiększenie  
wydajności układu  
krążenia**

**Psychika, wiara w  
siebie, pewność  
siebie**

...

# Metody treningowe w treningu wytrzymałościowym



	Metoda	Intensywność	Przerwa	Zakres	Ciągłość
Metoda ciągła	Metoda ciągła - ekstensywna	Niska - średnia 60-70%	brak	30 min – wiele godzin	wysoka
	Metoda ciągła - intensywna	średnia - wysoka 70-90%	brak	max. 45-60 min.	wysoka
Metoda interwałowa	Metoda interwałowa ekstensywna	Niska - średnia 60-80%	Przerwa w nagrodę, przerwy w seriach: 3 -10 minut	długa WŚC: 1 -8 minut WDC 8 -15 minut 12-40 powtórzeń	wysoka aż do 10 min.
	Metoda interwałowa intensywna	wysoka 80-95% (nie maksymalna)	Przerwa w nagrodę, przerwy w seriach: 5 -10 minut	Średnia WKI: 15 – 60 sekund WŚI 1 - 8 minut max. 10-12 Powtórzenia w serii, np. 3x4	średnia aż do 60 min.
	Metoda powtórzeń	bardzo wysoka	pełna	niska	niska
	Metoda zawodów i kontroli	Specyficzna dla zawodów	Specyficzna dla zawodów	Specyficzna dla zawodów	Specyficzna dla zawodów



## Program minimalny i optymalny (wg Zintl)

	Program minimalny (60 minut / tydzień)	Program optymalny (180 minut / tydzień)
Grupa docelowa	Początkujący, sportowcy niewytrenowani	Zaawansowani, sportowcy przeciętnie wytrenowani
JT / tydzień	2 – 6	3 – 6
Ciągłość	10 – 30 minut / JT	30 – 60 minut / JT
Intensywność	50 – 60%	70 – 75%



**Formuła Karvonnena  $THR = HR_{sp} + (HR_{max} - HR_{sp}) \times \text{Intensywność}$**

$HR_{sp}$  = pomiar po przebudzeniu w pozycji leżącej

$HR_{max}$  = 220 – wiek (wzór pięści)

## Intensywność

< 0,6 regeneracji (<60 %  $HR_{Max}$ )

0,6 – 0,7 Trening na spalanie tłuszczu (60 – 70 %  $HR_{Max}$ )

0,7 – 0,8 aerobowe spalanie glikogenu (70 – 80 % der  $HR_{Max}$ )

>0,8 przyrost anaerobowego spalania (>80 %  $HR_{Max}$ )



## Pytania?

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”