

Jeff Galloway: 

# OSOBISTY DZIENNIK BIEGACZA

Dopasuj plan  
treningowy  
i ciesz się  
postępami!

Dziennik treningowy:  
Twój osobisty trener!



Tytuł oryginału: Your Personal Running Journal: Logging Your Progress,  
Keeping Your Motivation

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-3829-6

© 2016 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.  
2nd revised edition

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photo copy, microfilm, or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/osdzb/>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Poznaj metodę treningową Gallowaya!.....                                | 8         |
| 2. Elementy treningu metodą Gallowaya .....                                | 10        |
| 3. Wybór motywującego celu.....  | 12        |
| 4. Wybór optymalnych zawodów .....   | 14        |
| 5. Magiczna miła .....   | 15        |
| 6. Wyznaczanie tempa długich biegów .....                                  | 16        |
| 7. Metoda Run Walk Run® Gallowaya.....                                     | 18        |
| 8. Jak opracować plan treningowy?.....                                     | 23        |
| 9. Opracowywanie treningów szybkościowych.....                             | 25        |
| 10. Rok w skrócie.....   | 28        |
| 11. Spisywanie i analiza danych .....                                      | 30        |
| <b>Dziennik. Twoja biegowa historia.....</b>                               | <b>35</b> |
| Przykład .....   | 36        |
| 12. Trening postawy — aby biegać szybciej i łatwiej .....                  | 142       |
| 13. Standardowa rozgrzewka.....  | 146       |
| 14. Rozwiązywanie problemów z wydolnością.....                             | 147       |
| 15. Rozwiązywanie problemów z kontuzjami<br>— jak biegacz biegaczowi ..... | 149       |
| 16. Plany treningowe na 5 i 10 km oraz półmaraton i maraton .....          | 156       |
| 5 km — dobiec do mety.....   | 156       |
| 10 km — dobiec do mety .....   | 158       |

|  |            |
|--|------------|
| Półmaraton — dobiec do mety .....        | 160        |
| Trening do maratonu.....                 | 162        |
| <b>Dziennik.....</b>                     | <b>166</b> |
| Moje przewidywania na ten rok .....      | 166        |
| Przewidywanie wyników zawodów.....       | 167        |
| Diagram porannego tętna .....            | 170        |
| Dziennik kontuzji.....                   | 174        |
| Dziennik startów.....                    | 176        |
| Treningi szybkościowe .....              | 178        |
| Rejestr butów .....                      | 180        |
| Tegoroczne sukcesy .....                 | 181        |
| Błędy, jakie popełniłem w tym roku ..... | 182        |
| Prawa autorskie.....                     | 183        |

## 11. Spisywanie i analiza danych

### To jest Twoja książka

Tak, piszesz książkę. Masz już pewien zarys i zapewne zacząłeś spisywać czasy oraz dystanse biegów. Równoległe do planowania treningów (zgodnie z harmonogramami podanymi w tej książce lub na podstawie innych źródeł) możesz odnotowywać w dzienniku dobre rezultaty i nowe rekordy życiowe. Dziennik pozwala modyfikować plan i śledzić zmiany. Później możesz wrócić do wcześniejszych sukcesów albo rozczarowań, co często pozwala znaleźć powody jednego albo drugiego. Jeśli nie przyglądamy się historii naszych potknięć, mamy tendencję do powtarzania ich.

### Co tydzień

1. Każdy nadchodzący trening analizuj z wyprzedzeniem, aby się przekonać, czy potrzebne są ewentualne poprawki.
2. Szybko przejrzyj treningi wpisane „na brudno” na przestrzeni kolejnych 8 tygodni, aby się upewnić, że nie kolidują z wyjazdami, spotkaniami albo obowiązkami rodzinnymi, które wymagałyby wprowadzenia poprawek w planie.
3. Wpisuj „na brudno” treningi na kolejny tydzień do przodu i odnotowuj ewentualne zmiany w planach podróży itp.
4. Przeglądaj treningi z ubiegłego tygodnia, ze szczególnym uwzględnieniem problemów oraz korekt, jakie należy wprowadzić w planie, aby pójść do przodu.

## Spisywanie danych

1. Tuż po biegu wpisz dane na jego temat do dziennika. Nie musisz uzupełniać wszystkich pól, ale zadбай o najważniejsze:
  - dystans,
  - tempo,
  - wybraną strategię Run Walk Run®,
  - trening szybkościowy, jeśli go wykonałeś (liczbę powtórzeń i czas),
  - długość interwałów odpoczynku,
  - dolegliwości i kontuzje (co konkretnie boli i gdzie),
  - problemy.
2. Ponadto możesz odnotować:
  - czas treningu,
  - całkowity czas odcinków biegowych,
  - pogodę,
  - temperaturę,
  - opady,
  - wilgotność,
  - szczególne aspekty biegu (szybkościowy, podbiegi, zawody itp.),
  - to, z kim biegłeś,
  - ukształtowanie terenu,
  - samopoczucie (w skali 1 – 10),
  - inne uwagi.
3. Wróć na początek listy i dodaj do niej więcej szczegółów — reakcje emocjonalne, zmiany w poziomie energii albo cukru we krwi, miejsca dolegliwości bólowych i urazów (nawet jeśli ból ustąpił w trakcie biegu). Staraj się dostrzegać sygnały, które mogą wskazywać na ewentualną kontuzję, problemy z poziomem cukru we krwi, utrzymujące się przemęczenie itp.

4. Przydatne uwagi (zwykle wpisuje się je w pustym miejscu na dole strony), takie jak:
  - okazje do zrobienia postępów,
  - rzeczy, które powinieneś robić inaczej,
  - ciekawe wydarzenia,
  - coś, co Cię rozbawiło,
  - coś, co Cię zdziwiło,
  - zwirowane historie snute przez prawą półkulę mózgu.

**Poranny puls jest doskonałym wyznacznikiem nadmiernego napięcia.**

Spisuj poranne tętno zaraz po przebudzeniu (wykorzystaj w tym celu diagram zamieszczony na końcu tej książki).

1. Gdy tylko odzyskasz świadomość (ale zanim jeszcze zdążysz nad czymś pomyśleć), zmierz liczbę uderzeń serca na minutę. Zapisz ją, zanim zapomnisz. Jeśli nie trzymasz dziennika przy łóżku, to pamiętaj o zostawieniu obok kartki i długopisu.
2. Pewne fluktuacje są naturalne, w zależności od tego, o której godzinie wstałeś albo ile czasu minęło od przebudzenia. Ale po kilku tygodniach i miesiącach rozbieżności te się wyrównają. Postaraj się zmierzyć puls od razu po przebudzeniu, zanim rozlegnie się dźwięk budzika, najdą Cię stresujące myśli o pracy itp.
3. Po jakichś dwóch tygodniach pomiarów możesz ustalić bazowy puls poranny. Pomiń dwa najwyższe odczyty i na podstawie reszty oblicz średnią.
4. To będzie Twój punkt wyjścia. Jeśli poranny pomiar wykaże tętno o 5% szybsze niż średnia, zrób lekki trening. Jeśli tętno będzie o 10% wyższe bez wyraźnego powodu (na przykład miałeś ekscytujący sen, bierzesz leki, masz infekcję itp.), to Twoje mięśnie zapewne są bardzo zmęczone. Jeśli masz na ten dzień zaplanowany marszobiegi, zrób sobie wolne albo wybierz się na spacer.

5. Jeśli puls pozostanie podwyższony przez ponad tydzień, umów się na wizytę do lekarza, aby sprawdzić ewentualne przyczyny tego stanu (leki, hormony, zmiany metaboliczne, infekcje itp.). Powodem zwykle są przetrenowanie albo infekcja.







# Dziennik

Twoja biegowa historia



## Tydzień 1.

Samo wychodzenie na trening trzy razy w tygodniu świadczy o tym, że czujesz się odpowiedzialny za swoje zdrowie. Kiedy zaś nauczysz się cieszyć tymi trzema wyścigami, będzie to znak, że przejąłeś kontrolę nad swoim nastawieniem.

- uważaj na ścięgno Achillesa.
- wydłuż dystans weekendowego biegu do 30 km (musisz zacząć wolno).
- wolniej na początku każdego biegu!

[zt] zwykła trasa, [k] kontuzja, [sz] szybkość, [db] długi bieg, [kr] krajobrazowy, [tr] transcendentalny, [gr] w grupie, [kor] korekta, [z] zabawa, [st] spalanie tłuszczu, [odż] odżywianie, [tm] trening mentalny, [cu] czułem się cudownie, [to] towarzyski

|                        |                                      |    |   |
|------------------------|--------------------------------------|----|---|
| Poniedziałek           | Cel: 35 minut, lekko                 | 1  | Uwagi:<br><br>— Pochmurny, szary dzień. Musiałem się zmusić do wyjścia.<br><br>— Lewe ścięgno Achillesa trochę dokucza; powinienem je rozmasować lodem, ale tego nie zrobiłem.<br><br>— To świetny rok, by cieszyć się biegiem!                   |
|                        | Strategia 4 - 8 powtórzeń            | 2  |   |
|                        | Run Walk Run*: treningu przyspieszeń | 3  |   |
|                        | Czas: 31 min                         | 4  |   |
|                        | Dystans: 5 km                        | 5  |   |
|                        | Poranny puls: 52                     | 6  |   |
|                        | Pogoda: deszczowo, zimno             | 7  |   |
|                        | Temperatura: -3°C                    | 8  |   |
|                        | Godzina: 17:00                       | 9  |   |
|                        | Teren: nierówny                      | 10 |   |
| Przerwy marszowe: brak |                                      |    |   |
| Wtorek                 | Cel: 45 minut, lekko                 | 1  | Uwagi:<br><br>— Bardzo wczesnie.<br>— Wschód słońca.<br>— Jeden z tych rzadkich dni, kiedy ciało nie chce, ale dusza wyrzywa się na zewnątrz.<br>— Nowa trasa wzdłuż rzeki.<br>— Bardzo wolno, bardzo spokojnie (zacząłem wolno i było świetnie). |
|                        | Strategia                            | 2  |   |
|                        | Run Walk Run*: [kr]                  | 3  |   |
|                        | Czas: 52 min                         | 4  |   |
|                        | Dystans: nieistotny                  | 5  |   |
|                        | Poranny puls: 51                     | 6  |   |
|                        | Pogoda: słonecznie, sucho            | 7  |   |
|                        | Temperatura: 9°C                     | 8  |   |
|                        | Godzina: 6:00                        | 9  |   |
|                        | Teren: mieszany                      | 10 |   |
| Przerwy marszowe: —    |                                      |    |   |
| Środa                  | Cel: wolne, trening uzupełniający    | 1  | Uwagi:<br><br>— 5 zestawów po 10 powtórzeń biegu w wodzie z obciążeniami na rękach.<br>— 3 zestawy po 2 minuty, a potem 15 minut na luzie; nowy pas wypomościowy.<br>— 15 minut spaceru z Basią.  |
|                        | Strategia                            | 2  |   |
|                        | Run Walk Run*: bieg w wodzie         | 3  |   |
|                        | Czas: 33 min                         | 4  |   |
|                        | Dystans: —                           | 5  |   |
|                        | Poranny puls: 52                     | 6  |   |
|                        | Pogoda: —                            | 7  |   |
|                        | Temperatura: —                       | 8  |   |
|                        | Godzina: 18:00                       | 9  |   |
|                        | Teren: —                             | 10 |   |
| Przerwy marszowe: —    |                                      |    |   |

|                       |           |                                       |                         |   |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------|-------------------------|---|
| 4<br>stycznia<br>Data | Czwartek  | Cel: 35 minut, lekko                  | 1                       | Uwagi:<br><br>— Świetny bieg z Baśką, Robertem i Maćkiem, który za ostro podkreślił tempo i opadł z sił pod koniec. Miło pogawędziliśmy.<br><br>— Achilles bolał, rozmasowywałem lodem przez 15 minut.  |
|                       |           | Strategia<br>Run Walk Run®: [kr]      | 2                       |   |
|                       |           | Czas: 45 min                          | 3                       |   |
|                       |           | Dystans: 10 km                        | 4                       |   |
|                       |           | Poranny puls: 49                      | 5                       |   |
|                       |           | Pogoda: zachmurzenie                  | 6                       |   |
|                       |           | Temperatura: 4°C                      | 7                       |   |
|                       |           | Godzina: 18:00                        | ⑧                       |   |
|                       |           | Teren: nierówny                       | 9                       |   |
|                       |           | Przerwy marszowe: —                   | 10                      |   |
| 5<br>stycznia<br>Data | Piątek    | Cel: 45 minut [sz]                    | 1                       | Uwagi:<br><br>— 2:30, mój najlepszy trening od lat!<br>— 2:36<br>— 2:33 — z przerwami marszowymi po 400 m.<br>— 2:37 — przy ostatnim było ciężko.<br>— 2:32<br>— 2:36 — bolato ścięgno Achillesa, okładatem lodem 15 min.<br>— 12 min rozgrzewki i schłodzenia.   |
|                       |           | Strategia<br>Run Walk Run®: 6X800 m   | 2                       |   |
|                       |           | Czas: 1:15                            | 3                       |   |
|                       |           | Dystans: łącznie ok. 8 km             | 4                       |   |
|                       |           | Poranny puls: 53                      | ⑤ <small>zobacz</small> |   |
|                       |           | Pogoda: słonecznie                    | 6                       |   |
|                       |           | Temperatura: 7°C                      | 7                       |   |
|                       |           | Godzina: 17:00                        | ⑧ <small>zobacz</small> |   |
|                       |           | Teren: bieżnia                        | 9                       |   |
|                       |           | Przerwy marszowe: 400 m               | 10                      |   |
| 6<br>stycznia<br>Data | Sobota    | Cel: wolne                            | 1                       | Uwagi:<br><br>— Piłka z dziećmiakami (rano). Krzysiek zdobył gola... plecami! Tak czy owak, to pierwszy jego gol w tym sezonie!<br><br>— Bieg przełajowy Justyny. Na ostatnim kilometrze awansowała z ósmego miejsca na trzecie. Jestem z niej dumny!<br><br>— Wysokie poranne tętno, słabo się regeneruję. Muszę zrobić sobie więcej dni wolnego w tygodniu. |
|                       |           | Strategia<br>Run Walk Run®: x         | 2                       |   |
|                       |           | Czas: —                               | 3                       |   |
|                       |           | Dystans: —                            | 4                       |   |
|                       |           | Poranny puls: 55                      | 5                       |   |
|                       |           | Pogoda: —                             | 6                       |   |
|                       |           | Temperatura: —                        | 7                       |   |
|                       |           | Godzina: —                            | 8                       |   |
|                       |           | Teren: —                              | 9                       |   |
|                       |           | Przerwy marszowe: —                   | 10                      |   |
| 7<br>stycznia<br>Data | Niedziela | Cel: 30 km                            | 1                       | Uwagi:<br><br>— Świetny bieg na 30 km. Frakowało tylko grupy do towarzystwa.<br>— Najdłuższy bieg od półtora roku! Tylko...<br>— ...pierwszych 8 km pobiegłem za szybko.<br>— Ścięgno Achillesa bolato po biegu. Muszę zrobić 3 dni wolnego.  |
|                       |           | Strategia<br>Run Walk Run®: na luzie! | 2                       |   |
|                       |           | Czas: 2:53                            | 3                       |   |
|                       |           | Dystans: 30 km                        | 4                       |   |
|                       |           | Poranny puls: 52                      | 5                       |   |
|                       |           | Pogoda: sucho, bezwietrznie           | ⑥                       |   |
|                       |           | Temperatura: 10°C                     | 7                       |   |
|                       |           | Godzina: 7:00                         | 8                       |   |
|                       |           | Teren: płasko                         | 9                       |   |
|                       |           | Przerwy marszowe: 1 min/1600 m        | 10                      |   |

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**



Biegaj lepiej i:

zapomnij o dolegliwościach typowych dla biegaczy

wyznaczaj najważniejsze dla siebie tempo treningowe

postępuj się strategią Run Walk Run®

korzystaj z harmonogramów treningowych

optymalnie przygotuj się do zawodów biegowych

koryguj i udoskonalaj swój plan



Bieganie jest sportem idealnym. Nie wymaga kosztownego sprzętu ani wypraw do ośrodka sportowego. Biegania nie trzeba się uczyć miesiącami. Biegać można samotnie, z przyjaciółką lub w grupie. Niezależnie od celu treningowego bieg poprawia samopoczucie, zwiększa odporność i daje dużą satysfakcję. Nawet sport idealny wymaga jednak przemyślanego podejścia. To, że nie musisz zatrudniać trenera, nie oznacza, że możesz bezkarnie zrezygnować z planu treningowego. Jego brak grozi wyczerpaniem, niepotrzebnym bólem czy kontuzją -- a to odbiera radość płynącą z biegu.

Dzięki tej książce przygotujesz własny, dostosowany do swoich potrzeb program treningu. Znajdziesz tu praktyczny dziennik biegowy, zawierający mnóstwo pożytecznych wskazówek i tabel, które po uzupełnieniu posłużą Ci jako znakomite źródło danych do analizy. Przekonasz się, jak bardzo motywująco działa śledzenie własnych postępów. W efekcie łatwiej unikniesz kontuzji, zwiększysz swoją wydolność i tempo biegu. Dowiesz się, jak wykonać test „magicznej miły” Gallowaya, służący do prognozowania rezultatów i pozwalający wyznaczyć bezpieczne tempo na długie dystanse. Nauczysz się wykonywania ćwiczeń doskonałych postawę biegową. Za pomocą dziennika treningowego zaplanujesz długie biegi, ćwiczenia techniczne, sesje szybkościowe oraz dni odpoczynku.

Jeff Galloway był nastolatkiem, kiedy odkrył pasję biegania. Dzięki ciężkiej pracy i konsekwentnym treningom został olimpijczykiem. Opracował wyjątkowy program szkoleniowy dla biegaczy, który łączy skuteczność i bezpieczeństwo. Chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami: jest aktywnym trenerem, inspirującą mównicą, felietonistą w czasopiśmie „Runner's World” i autorem rozchwytywanych książek o bieganiu.

septem  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

ISBN 978-83-283-3829-6



9 788328 338296

cena 34,90 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>