

## TRENING ALPINISTY

Marcin Woźniak - Klub Wysokogórski Poznań

### I. Wstęp

Zarówno na rynku wydawnictw książkowych, jak na licznych stronach internetowych, z łatwością można znaleźć liczne opracowania dotyczące treningu wspinacza sportowego. Trudno zarazem znaleźć prace skierowane do ludzi pragnących trening ukierunkowany na alpinizm w rozumieniu: działalność wspinaczkowa na co najmniej całodniowych drogach w górach średnich i wysokich, najczęściej w terenie zawierającym partie mikstowe. Dlatego też „alpinisci” (będę dalej posługiwał się tym pojęciem), zmuszeni są albo tworzyć własne modele treningu, oparte w sporej mierze na wzorcach treningu wspinaczy sportowych, albo oprzeć się na biblii ambitnych alpinistów: „Extreme Alpinism” (poniżej szerzej o tej książce).

Niestety – w mojej opinii – oba rozwiązania nie są najlepsze:

a) Tworzenie planów w oparciu o metody treningowe wspinaczy sportowych, można porównać ze stosowaniem metod przeznaczonych dla biegacza osiemsetmetrowego, przez maratończyka. Konieczne są tu zatem baaardzo duże korekty...

b) Trening wskazany w „Extreme Alpinism” wydaje się niemal doskonały, jednak z dwoma poważnymi „ale”:

- Oparty jest w przeważającej mierze na przygotowaniu siłowo-wytrzymałościowym bazującym na siłowni, a w bardzo małej mierze na samym wspinaniu. Przeznaczony jest zatem dla wspinaczy bardzo doświadczonych, którzy nie potrzebują rozwoju technicznego, a jedynie fizyczny.

- Autor książki nie wglębia się zbytnio w szczegóły planów treningowych. Oprócz ogólnych zarysów faz cyklu treningowego nie wskazuje, jaki stosować trening uzupełniający (i czy w ogóle) oraz jak wplatać w cykl bieżące wyjazdy wspinaczkowe. Porównując plany przyjęte w książce z faktycznymi treningami M. Twight’a (można je znaleźć w necie!) widać, że autor nie do końca zdradza tajniki swego warsztatu. Wynika to najprawdopodobniej z komercyjnego charakteru jego działalności w Gym Jones (o Gym Jones poniżej).

Opracowanie to jest próbą wskazania metod, które z powodzeniem mogą stosować wspinacze nie należący do czołówki, nie spędzający każdego weekendu w skałach czy górach. Metody te jak najbardziej mogą stosować również półzawodowi wymiatacze, odpowiednio uwzględniając w planach treningowych dodatkowe dni wspinaczkowe.

Aby stosować te metody, musisz jednak:

- Prezentować stosunkowo wysoki poziom ogólnego wytrenowania. Biorąc pod uwagę intensywność cyklu i długości poszczególnych treningów, zaprezentowany plan nie jest dla każdego. Niemniej, w przypadku osób nie trenujących wcześniej tak ostro, możliwe jest skonstruowanie własnego cyklu ograniczającego ilość treningów w tygodniu, jak i intensywność tych treningów. Może to następnie stanowić fundament pod kolejny – tym razem kompletny – makrocykl treningowy.

- Chcieć „zainwestować” w okresie kolejnych 16-20 tygodni sporo czasu (5-6 razy w tygodniu po średnio 2 godziny). Aby zostać rasowym alpinistą, trzeba jednak się trochę poświęcić:) Ci, którzy mają mniej czasu nie muszą jednak załamywać ręce – mogą wykonać „plan minimum” opisany w rozdziale IV.

- Wyznaczyć sobie długofalowy, alpinistyczny cel. Poświęcenie tyle czasu i sił, tylko po to, by „mieć niezłą formę” nie ma sensu. Podobnie nie ma sensu taki trening, jeśli chcesz

wspinać się wyłącznie na tatrzańskiej „Ścianie Ścian” (tj. Buli), czy na kilkunastu drogach skalnych. W takich przypadkach skup się na samym wspinaniu i na treningu ściśle wspinaczkowym. Na pewno przyniesie ci on większe efekty (zwłaszcza, że w trakcie makrocyklu robiona przez ciebie „cyfra” nie tylko nie wzrośnie, ale najprawdopodobniej spadnie).

- Posiadać zegarek z dokładnym pomiarem tętna. Chodzi dokładniej o system z czujnikiem przymocowywanym wokół klatki piersiowej, który sygnały przesyła bezprzewodowo do zegarka. Najlepsze zegarki tego typu przez wiele lat produkowała ta firma:

[www.polarusa.com](http://www.polarusa.com), ale wyroby konkurencji od jakiegoś czasu niewiele jej ustępują. Bez precyzyjnego badania tętna podczas wysiłku, właściwy trening nie jest w zasadzie możliwy.

- Zbadać poziom tętna dla swojego progu beztlenowego, czyli AT (o tym w rozdziale II).

- Mieć dostęp do siłowni, przy czym może to być z powodzeniem domowa, niewielka pakarnia. Od bajeranckich atlasów i szmerów-bajerów ważniejsza bowiem jest kreatywność i umiejętność wykorzystania tego, co posiadasz.

### **Niniejsze opracowanie oparte jest na:**

1. Anglojęzycznym opracowaniu treningu, zawartym w kultowej książce „Extreme Alpinism. Climbing Light, Fast & High” autorstwa Marka Twight’a, alpinisty należącego od lat do światowej czołówki (<http://www.marktwight.com/>). Gorąco namawiam do zakupu tej pozycji, która dotyczy nie tylko treningu, ale wszystkich aspektów alpinizmu (odżywiania, biwaków, taktyki wspinania etc)!!! Cena z przesyłką ok. 115 zł. Mam nadzieję, że wkrótce pozycja ta zostanie przetłumaczona na język polski.

2. Metodach treningowych, zawartych na stronach słynnego Gym Jones, prowadzonego przez tegoż Marka Twight’a

(<http://www.gymjones.com/knowledge.php?GymJonesSess=036b81434481d3b19510eca6baa91855>) i w licznych odniesieniach internetowych autorów do Gym Jones.

3. Moim doświadczeniu jako zawodnika wiele lat trenującego wioślarstwo (kilka medali Mistrzostw Polski w różnych kategoriach – od juniora do seniora), a zarazem czynnego alpinisty (m.in. zimowe przejście drogi Colton-Brooks na Pn ścianie Les Droites).

4. Innych materiałach książkowych, i internetowych.

Z góry zastrzegam, że jestem zdecydowanie praktykiem, zatem często posługuję się potocznymi, a nie naukowymi nazwami, a moje tłumaczenia terminów z książki Marka Twight’a pozostawiają sporo do życzenia (zapewne istnieją stosowane na AWF-ach terminy polskojęzyczne). Często w związku z tym odwołuję się do nazw angielskich.

## **II. Podstawy teoretyczne**

Pod względem fizjologii wysiłku, wysiłek alpinisty można porównać do dziesięcioboisty, któremu „dorzucili” dodatkowo jedenastą dyscyplinę – ultramaraton. W dodatku alpinista powinien umieć się trochę wspiąć...

Trening alpinisty musi w związku z tym obejmować zarówno elementy typowego treningu wspinaczkowego, ale też trening takich cech jak: moc maksymalna, wytrzymałość siłowa i wytrzymałość długotrwała, wykształcone zarówno pod kątem wysiłków kilku- czy kilkunasto minutowych przy pokonywaniu dużych trudności, jak i trwających po 20-30 godzin non stop, a czasem i więcej.

Z jednej strony, musimy zatem zwiększyć krótkotrwałą moc maksymalną (aby zrobić supertrudny przechwyty), z drugiej strony – móc przez wiele, wiele godzin poruszać się z dużą szybkością w nietrudnym terenie.

W celu prawidłowego prowadzenia treningu kluczowym jest zrozumienie, czym jest próg beztlenowy (z angielska AT – anaerobic threshold), zwany też często progiem mleczanowym. Upraszczając: próg ten oznacza poziom intensywności treningu, przy którym organizm wytwarza więcej ubocznych związków spalania węglowodanów, niż jest w stanie wykorzystać do produkcji energii. Jest to zatem najwyższy poziom wysiłku, jaki można osiągnąć zanim produkcja mleczanu (czyli tego ubocznego związku) zwiększy potrzebę jego usuwania. Poniżej tego progu organizm może wytwarzać energię przez długie godziny (wysiłek tlenowy), powyżej – co najwyżej przez długie minuty, zakwaszając przy okazji mięśnie (wysiłek beztlenowy). Celem każdego sportowca „długodystansowego” jest zatem taki trening, aby próg beztlenowy podnosić jak najwyżej.

Aby to robić, należy znać swój próg beztlenowy, a dokładniej – wiedzieć jakie tętno towarzyszy u nas przekraczaniu tego progu. Treningi robimy wtedy przy odpowiednim procencie tętna progowego. W dalszej części wskazuję zatem % AT, czyli podaję jaki procent tętna AT winno być osiągane przy danym rodzaju treningu/danym ćwiczeniu.

Niestety, aby poznać tętno AT, należy poddać się specjalistycznym badaniom na którychś AWF-ie, albo w specjalistycznej przychodni sportowej. Kosztuje to ok. 200 zł, ale na potrzeby amatora wystarczy to robić raz w makrocyklu treningowym – najlepiej przed fazą A wskazaną w rozdziale III, a najpóźniej przed fazą B (oznacza to konieczność przeprowadzenia badań dwa razy do roku). Przed badaniem progu beztlenowego ważne jest całkowite odpuszczenie sobie 1-2 dni, aby wcześniejsze zakwaszenie mięśni nie miało wpływu na wynik.

Można też oczywiście oprzeć się na przybliżonych wartościach wskazanych w niektórych opracowaniach, ale poziom ich niedokładności bardzo mocno ogranicza ich stosowanie...

Przy okazji badania progu beztlenowego, można zbadać swoje VO<sub>2</sub>max (zdolność pochłaniania tlenu przez organizm – maksymalną ilość tlenu, jaką ustrój może pochłonąć w jednostce czasu, praktycznie określany w ml•min<sup>-1</sup> lub ml•min<sup>-1</sup>•kg<sup>-1</sup>). Jest to jeden z najpopularniejszych wskaźników wydolności fizycznej, szczególnie wydolności tlenowej. Porównując wzrost swojego VO<sub>2</sub>max w kolejnych cyklach, możemy obserwować wzrost ogólnej wydolności. Określenie tego parametru nie jest jednak niezbędne. Koszt tego badania to dodatkowe 150-200 zł, a robi je się przy okazji badania progu beztlenowego.

### III. Cykl treningowy

Pełny cykl treningowy (makrocykl), powinien trwać 22 tygodnie, a skracanie go o więcej niż 2-3 tygodnie pozbawia go sensu. Oznacza to, że w roku możemy wykonać dwa takie cykle, przedzielone 2-4 tygodniowym restem, podczas którego nic nie robimy i dajemy organizmowi w pełni odpocząć.

Daje nam to możliwość dwóch pików formy co może np. oznaczać aż dwa dwutygodniowe wyjazdy w Alpy w marcu i w październiku (w tym miesiącu można ostatnio znaleźć w Alpach świetne warunki lodowe na długich drogach). Może to też oznaczać szczyt formy w lutym (np. Alpy) i sierpniu (Kirgistan?).

Na pełny cykl treningowy składają się następujące fazy:

- A. Budowa Fundamentu [Foundation]
- B. Moc Maksymalna (MM) [Power]
- C. MIX treningów MM + WS
- D. Wytrzymałość Siłowa (WS) [Cardiovascular Power Endurance]
- E. Treningi Wytrzymałościowe:

1. Wytrzymałości Długotrwałej [Cardiovascular Extensive Endurance ],  
oraz:
  2. Wytrzymałości Mięśni Specyficznych [Muscular Endurance]
- F. Rozwspinięcie [Taper]  
G. Rest [Rest]  
H. Pik Formy [Peak]

### **A. Budowa Fundamentu [Foundation]**

Zalecana długość to 4-5 tygodni, co odnosi się do osób o wysokim stopniu wytrenowania lub tych, dla których jest to już kolejny makrocykl tego typu. Dla początkujących, czy wracających do treningu po dłuższej przerwie, zaleca się wydłużenie tej fazy nawet do 8 (!) tygodni, przy zachowaniu zalecanej długości kolejnych faz. Jak wskazuje nazwa, w okresie tym budujemy „formę”, aby przeżyć bez problemów i kontuzji obciążenia dalszej części makrocyklu. Podstawą budowania fundamentu są długotrwałe treningi o niższej intensywności (70-85% AT), z elementami budowania siły. Każdy trening winien trwać dwie do trzech godzin, nie może to być więc przyjemność, lecz katowanie się. Treningi godzinne nie budują jednak fundamentu, a jedynie podtrzymują dotychczasową formę. Celem tej fazy jest duża objętość treningu. Można to realizować, „mieszając” dyscypliny w ramach jednego treningu, np.:

- Po godzinie, półtorze biegnięcia czy roweru (najlepiej po górkach) – powspinać się po łatwych drogach/ dużych chwytach przez 30-50 minut bez przerwy lub z b. małymi przerwami. Po wspinaniu można jeszcze jakiś czas pobiegać lub pojechać rowerkiem.
- Po podobnej godzinnej lub półtoragodzinnej „rozgrzewce” rowerowej, można wchodzić (nie za szybko!) po schodach w wysokim budynku – przy pokonywaniu 8 razy 8-10 pięter daje to intensywne interwały. Najlepiej zjeżdżać windą, bo żal kolan.
- Jednak zdecydowanie najlepiej, po 1 do 1,5 h biegu czy roweru, poćwiczyć na siłowni z niewielkimi obciążeniami (ok. 50% maksymalnych ciężarów). Wskazane są tu obwody do ośmiu ćwiczeń po 15-20 powtórzeń na ćwiczenie. W zależności od stopnia wytrenowania, zalecam 3-5 takich obwodów w ramach treningu. Pomiędzy ćwiczeniami w obwodzie, nie robi się przerw, między obwodami wskazane jest ok. 5 minut przerwy. Przykładowe ćwiczenia, to: pompki (ewent. z nogami wyżej, aby było trudniej), brzuszki z ciężarkiem na piersi, podciąganie na drążku, ćwiczenia nadgarstka z ciężarkiem. Ciężary dobrać tak, żeby wszystkie obwody zawierały tą samą liczbę powtórzeń poszczególnych ćwiczeń, a zarazem, aby nie było lekko...
- Fajne efekty dają również długie treningi na nartach biegowych (zima) lub na nartorolkach (pozostała część roku) – zaangażowane są liczne partie mięśniowe używane przy wspinaniu. Nie do przecenienia jest też fakt, iż oszczędzamy kolana i inne stawy skokowe. Niestety nartorolki z butami to wydatek rzędu 1.200 zł, z tym, że do nartorolek używa się buty do biegówek – więc buty przydadzą się na zimę. Wygląda to świetnie, a przyjemność jest jeszcze większa: <http://www.youtube.com/watch?v=scEaUa7D0vA&translated=1> Ze względów bezpieczeństwa nie polecam „szybkich” modeli, ale „wolne”, treningowe.
- Nie do pogardzenia jest też pływania, na którą można np. pojechać rowerem.

W tej fazie cyklu nie są konieczne częste dni restu. Można nawet obyć się bez restu w ogóle. W takim przypadku konieczne byłoby jednak, aby dwa treningi w tygodniu były mniej intensywne (do 1 godziny). Te luźniejsze dni możemy wykorzystać np. na techniczne ćwiczenia na panelu, czy prostsze drogi w skałach. Jeśli trenujemy sześć dni w tygodniu (takie rozwiązanie polecam), mniej intensywny powinien być jeden trening.

W związku z dużą objętością czasową treningów, osoby mające problemy z kolanami, powinny unikać częstego biegania, choć bieganie jest ważnym elementem treningu. W takim przypadku należy ograniczyć się do roweru (stanowczo polecam koszyczki do pedałów albo wczepiane pedały – pracuje wtedy więcej partii mięśni), pływalni, czy też różnego rodzaju orbitreków, stepperów lub innych maszyn stacjonarnych.

Nie tylko przez sentyment polecam też gorąco ergometr wioślarski (<http://www.youtube.com/watch?v=eqVmMd7FdAA&translated=1>). Ta opcja przeznaczona jest jednak tylko dla korzystających z drogiej siłowni w dużych miastach, gdzie dobry ergometr (najlepiej Concept2) to standard. Korzystanie z tanich maszyn wioślarskich mija się bowiem niestety z celem. Na marginesie zauważę, że M. Twight też bardzo często korzysta w swych treningach z ergometru – zwłaszcza w fazie D cyklu – ergometr pozwala bowiem bardzo precyzyjnie utrzymywać zakładany poziom obciążenia. Dla tych, którym czas pozwala na wyjazdy w góry, zaleca się wspinanie raz w tygodniu, robiąc kilkanaście wyciągów drogi o niewielkiej trudności. Jeśli zajrzemy w skały – nie porywajmy się na trudne drogi. Bardziej wskazane byłoby powspinanie się na dużej ilości prostych dróg.

Przykładowy plan:

**Poniedziałek:** Rower 1:10 h (70-85% AT) + łatwe wspinanie na ścianie 0:50 h

Łączny czas trwania – 2:00 h

**Wtorek:** Bieg (70-80% AT) Czas trwania – 2:00 h

**Środa:** Rower 1:30 h (70-85% AT) + podchodzenie po schodach interwały 0:30 h

Łączny czas trwania – 2:00 h

**Czwartek:** Rest

**Piątek:** Bieg 1:20 h (70-85% AT) + obwód siłowni opisany powyżej 0:40 h

Łączny czas trwania – 2:00 h

**Sobota:** Pływalnia (70-85% AT) Czas trwania – 1:30 h

**Niedziela:** Skały – wspinanie po prostych drogach

## **B. Moc Maksymalna (MM)[Power]**

Czas trwania – 5 tygodni. Faza ma za zadanie zwiększyć moc maksymalną – przede wszystkim uwagę należy skupić na pięciu ćwiczeniach głównych:

I. Podciąganiu. Najlepiej sprawdza się tu podciąganie (a właściwie przyciąganie) przy pomocy atlasu: <http://www.youtube.com/watch?v=UMC48BO-GQE>, jednak w braku atlasu można podciągać się na drążku, z wykorzystaniem dodatkowych obciążników przymocowanych np. do uprząży.

II. Nadgarstkach. <http://www.youtube.com/watch?v=XFnkjr1Bf0&translated=1> Można to przemiennie wykonywać z takim ćwiczeniem:

<http://www.youtube.com/watch?v=zj8D05LL4gg>

III. Wiosłowaniu jedną ręką. <http://www.youtube.com/watch?v=vTxoeWXbsW4>

Ćwiczenie to jest niestety dość kontuzjogenne (mi np. wypadł dysk!), ale można je zastąpić dociąganiem sztangi do spodu ławeczki, na której leżymy na brzuchu

<http://www.youtube.com/watch?v=jJQGSqJYQGg>.

IV. Wyciskaniu nogami na atlasie. <http://www.youtube.com/watch?v=8FyhDQFURic> W ostateczności (z braku atlasu) można robić przysiady ze sztangą na ramionach, ale biorąc pod uwagę konieczny do tego ciężar – radzę uważać i nie robić tego bez asekuracji kolegi, a najlepiej dwóch!

V. Ćwiczeniu łydek. <http://www.youtube.com/watch?v=SaonLctVnwo> Próbowałem robić

to ze sztangą, ale nie wydaje mi się to zbyt łatwe – stawanie na palcach z obciążeniem uniemożliwiającym więcej niż 3-4 powtórzenia i nie wywracanie się za każdym razem to wyzwanie ;) Tak, że stanowczo polecam tu atlas (w różnych atlasach ćwiczenie może wyglądać nieco inaczej), choć ze sztangą też pewnie się da (<http://www.youtube.com/watch?v=F6svFMPSczg&NR=1>), choć asekurować by się przydał.

Każde z ćwiczeń wykonujemy w 6 seriach po 2-4 powtórzenia, po każdej serii 2-3 minuty przerwy. Ciężar 85-90% ciężaru maksymalnego. Kiedy jesteśmy w stanie wykonać pełne 6 serii po 4 powtórzenia – stanowczo należy zwiększyć ciężar. Najlepiej tak dobrać obciążenie, aby móc wykonać co najwyżej po 3 powtórzenia w pierwszych seriach, a następnie po 2 powtórzenia w seriach kolejnych.

Do kolejnego ćwiczenia przechodzimy dopiero po skończeniu 6 serii ćwiczenia poprzedniego.

Twight poleca wykonywanie ćwiczeń blokami, najlepiej I z II oraz III z IV (ćwiczenie nr V można robić z każdym takim blokiem lub tylko z niektórymi – choć nie jest kluczowe, na pewno przyda się np. na lodospadach). Taki podział przyspiesza regenerację mięśni i dzięki temu można zrobić nawet 4x siłownię w tygodniu. Nie jest ponadto wskazane łączenie jednego dnia ćwiczeń I i III – obciążają częściowo te same grupy mięśniowe.

Każdy trening należy poprzedzić rozgrzewką, na którą składa się:

- 10 min. jazdy na rowerku stacjonarnym/ ergometrze/ biegu (niska intensywność).
- Wyciskanie sztangi na ławeczce (<http://www.youtube.com/watch?v=aWbDpd7mqak>), 3 serie x 8 powtórzeń, ciężar umożliwiający swobodne ukończenie ostatniej serii, przerwa między seriami 2 minuty.
- Ćwiczenie ramion ([http://www.youtube.com/watch?v=ASNNE44n\\_Zk&feature=fvst](http://www.youtube.com/watch?v=ASNNE44n_Zk&feature=fvst)), 3 serie x 8 powtórzeń, ciężar umożliwiający swobodne ukończenie ostatniej serii, przerwa między seriami 2 minuty.

Trening taki łączymy z licznymi ćwiczeniami mięśni antagonistycznych. Warto dodać przede wszystkim ćwiczenia mięśni brzucha (<http://www.youtube.com/watch?v=Imp9IU4N-G8> z dodatkowym ciężarkiem lub <http://www.youtube.com/watch?v=zwCzZMCCGSE>), grzbietu (czy to martwy ciąg <http://www.youtube.com/watch?v=pjBI9qxibTc> czy <http://www.youtube.com/watch?v=WOrEiIduDds> ale z ciężarkiem przy piersi).

Po skończeniu treningu wskazane jest 10 min rozluźniającego truchtu albo jazdy na rowerku lub ergometrze. Łączny czas zasadniczego treningu nie powinien przekroczyć 1,5 godziny.

Dla osób preferujących wspinanie: robienie pełnego zestawu ćwiczeń dwa razy w tygodniu (ale wtedy mniej ćwiczeń uzupełniających i nie łączymy ćwiczenia I i III) oraz tak samo częsty trudny buldering. Pozwala to nie zapomnieć, jak się wspinąć.

Jako treningi podtrzymujące wcześniej wypracowaną wytrzymałość, dobre są raz w tygodniu godzinne do półtoragodzinne treningi na tętnie 70-80% tętna progu beztlenowego (AT). Bieganie lub biegówki/ nartorolki pasują tu idealnie.

Przykładowy plan (jesień):

**Poniedziałek:** 20 min. rozgrzewka, ćwiczenie I + II + IV + V, ćwiczenia uzupełniające, ćwiczenia rozluźniające, Czas trwania – 1:30 h

**Wtorek:** trudny buldering na ścianie, Czas trwania – 1:30 h

**Środa:** bieg ciągły, 70-80% AT, Czas trwania – 1:00 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** 20 min. rozgrzewka, ćwiczenie II + III + IV + V, ćwiczenia uzupełniające, ćwiczenia rozluźniające, Czas trwania – 1:30 h

**Sobota:** trudny buldering na ściance, Czas trwania – 1:30 h

**Niedziela:** rest

### **C. MIX treningów MM + WS**

Faza ta trwa 2 tygodnie i obejmuje mieszanie treningów opisanych w punktach B i D.

Treningi robić najlepiej w następującej kolejności:

- Trening mocy maksymalnej (z pkt. B),

- High-intensity endurance training (nr II z pkt. D)

- Luźny trening wspomagający, czyli recovery workouts (nr III z pkt. D)

Konieczne jest trenowanie w trzydniowych blokach (tj. w „trzydniówkach”), które mają imitować kilkudniowy wysiłek na wielodniowej drodze. Po trzydniówce, niezbędny jest dzień restu.

Z powodów, które wyjaśniam w pkt. D, w fazie tej nie jest specjalnie wskazane samo wspinanie.

Przykładowy plan (jesień):

**Poniedziałek:** Trening mocy maksymalnej (z pkt. B) Czas trwania – 1:30 h

**Wtorek:** bieg High-intensity endurance training Czas trwania – 1:40 h

**Środa:** rower, Recovery workouts Czas trwania – 1:00 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** Trening mocy maksymalnej (z pkt. B) Czas trwania – 1:30 h

**Sobota:** bieg, High-intensity endurance train. Czas trwania – 1:40 h

**Niedziela:** rower, Recovery workouts Czas trwania – 1:00 h

**Poniedziałek:** rest

### **D. Wytrzymałość Siłowa (WS) [Cardiovascular Power Endurance]**

Faza ta trwa 3 tygodnie i ma na celu podwyższenie naszego prógu beztlenowego, tj. zasadniczo zwiększyć wytrzymałość. Aby treningi przyniosły pożądany efekt, konieczne jest NIEZWYKLE DOKŁADNE pilnowanie zakładanego tętna, aby pracować dokładnie na pożądanym procencie progu beztlenowego. Początkowo dokładna kontrola tętna wydaje się b. trudna, z czasem jednak wchodzi w krew.

Jako, że przy wspinaniu trudno dokładnie kontrolować tętno – nie poleca się treningów czysto wspinaczkowych w tej fazie. Wskazane jest natomiast bieganie, ergometr, rower stacjonarny, biegówki i wszystkie ćwiczenia podczas których można utrzymywać stałe tętno i łatwo to tętno kontrolować

Treningi polegają na wykonaniu dzień po dniu trzech zasadniczych treningów (posłużę się angielskimi nazwami podanymi przez M. Twight’a, gdyż polskie tłumaczenia wydają mi się co nieco sztuczne), a zatem na następującej trzydniówce:

I. Speed-strenght intervals. Są to zatem interwały, które składają się z:

- 2 min. 105-108% AT (u mnie przy biegu oznacza to np. 2 min. biegu niemal na maksa).

Zakładane tętno uzyskujemy po 30-45 sekundach, po 1,5 min. zdarza się, że tętno przekracza planowany pułap, pomimo że wszystko wykonujemy poprawnie. A zatem najlepiej skupić się na tym, by całe dwie minuty ćwiczyć z JEDNAKOWĄ intensywnością, a 105-108% AT

utrzymywało się pomiędzy 30-45, a 90 sekundą. Wydaje się trudne, ale wbrew pozorom nie jest :)

- 4 min. restu (nie stawać jednak – ruszać się powoli, np. truchtać)

I tak 5-6 serii.

Interwały poprzedza 30 min. rozgrzewki przy tętnie 75-80% AT. Po interwałach również 20-30 min. „schłodzenia” przy tętnie 60-70% AT.

II. High-intensity endurance training. Jest to trening na tętnie 97-99% AT. Trening ten można wykonywać na dwa sposoby:

– ciągły wysiłek 60-120 min na takim tętnie, lub:

– interwały: 12 min 97-99% AT na 12 min 60-70% AT, wszystko razy cztery

Zasadniczy trening poprzedza 20 min. rozgrzewki przy tętnie 75-80% AT. Po tymże treningu również 15 min. faza schłodzenia przy tętnie 60-70% AT.

III. Recovery workouts. Luźny trening wspomagający wypłukanie z organizmu „świństw” jakie pozostały po treningach dwóch wcześniejszych dni. trening trwa 60-90 min przy 60-65% AT. Ze względu na ochronę stawów polecam rower, niekoniecznie stacjonarny.

Po takiej trzydniówce, przypada dzień restu – absolutnie nic nie robić.

Jeśli już ktoś koniecznie chce się powspinać – w dzień wspinaczkowy proponuję kilka prób na trudnych RP, ale nie za krótkich / „wkoszenie” paru trudnych lodospadów (po wcześniejszej trzydniówce i dniu restu). Kolejnego dnia po wspinie też rest i następna trzydniówka.

Przykładowy plan (zimą):

**Poniedziałek:** bieg, Speed-strenght intervals Czas trwania – 1:30 h

**Wtorek:** bieg High-intensity endurance training Czas trwania – 1:40 h

**Środa:** rowerek stacjonarny, Recovery workouts Czas trwania – 1:00 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** biegówki, Speed-strenght intervals Czas trwania – 2:00 h

**Sobota:** biegówki, High-intensity endurance train. Czas trwania – 2:30 h

**Niedziela:** trekking po górach, Recovery workouts Czas trwania – 1:50 h

**Poniedziałek:** rest

lub (też zimą):

**Poniedziałek:** bieg, Speed-strenght intervals Czas trwania – 1:30 h

**Wtorek:** bieg High-intensity endurance training Czas trwania – 1:40 h

**Środa:** rowerek stacjonarny, Recovery workouts Czas trwania – 1:00 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** wspin – trudne lodospady

**Sobota:** rest

**Niedziela:** biegówki, Speed-strenght intervals Czas trwania – 2:00 h

**Poniedziałek:** biegówki, High-intensity endurance train. Czas trwania – 2:30 h

**Wtorek:** trekking po górach, Recovery workouts Czas trwania – 1:50 h

**Środa:** rest

## E. Treningi Wytrzymałościowe

Faza ta służy zbudowaniu wytrzymałości długodystansowca przy jednoczesnym nie utraceniu zbudowanej w poprzednich okresach mocy maksymalnej. Oczywiście nie da się równocześnie być „mistrzem trzech przechwytywów” i ultramaratończykiem, ale trzeba w tym kierunku robić

co się da ;)

W fazie tej, przez okres 4 tygodni, należy równocześnie odbywać dwa rodzaje treningów, starając się nie zaniedbywać żadnego z nich:

1) Wytrzymałości Długotrwałej. Trening ten należy robić na poziomie 80-85% progu beztlenowego (AT). Mają to być baaardzo długie sesje od 2 do nawet 4 godzin. Konieczne ściśle kontrolować tętno!!! Mogą to być długie biegi (jeśli ma to być 2h), lub jazda na rowerze albo na biegówkach/ nartorolkach (dłuższe treningi – żal kolan, by biegać ponad 2h). Co tu dużo mówić – nuda, która na szczęście przyniesie wymierne efekty w górach. W trakcie treningu niezbędne jest uzupełnianie płynów i właściwe odżywianie (np. pół batona co pół godziny po pierwszej godzinie wysiłku).

Zamiast któregoś z tych treningów, można robić „dni wyczerpania” – aby nauczyć organizm czerpania z zasobów, ale też, aby pokazać mu, że brak należytego odżywiania osłabia. W taki dzień można albo powspinać się (np. długa, średnio trudna droga w Tatrach), albo lekka siłownia + do 6h roweru, Przez ten dzień – i to najważniejsze – trzeba przyjąć tylko 25% zalecanej ilości wody i jedzenia. Nie można przeginać, tj. wysiłek musi być taki, aby zregenerować się potem w max 2 dni. Niezłe świrstwo, co?

2) Wytrzymałości Mięśni Specyficznych. Należy przełożyć wytrzymałość mięśni ćwiczonych w pkt. B na grupy mięśniowe charakterystyczne dla wspinania. W tym celu można:

- Robić siłownię z ćwiczeniami I-V pkt. B, ale znacząco zmniejszając obciążenia, aby każdego ćwiczenia robić 16 do 50 powtórzeń w serii; i równocześnie:

- Wspinać się na ścianie wytrzymałościowo-siłowo. Można w zwykłych butach, albo z niewielkim obciążeniem (np. mały plecak). Sesje składać powinny się z:

- 5 min. wspinania po takich chwytach, aby mieć kłopot z ukończeniem obwodu,  
- następnie 5 min. odpoczynku,

i tak 5-6 serii. Oczywiście długa rozgrzewka i rozwspinięcie po łatwym na końcu.

- Może też być wyjazd w skały czy na lodziki. Biorąc pod uwagę zwyczaję większości wspinaczy, może to być weekend w skałach lub na lodzikach co tydzień lub co 2 tygodnie. W pierwszy dzień weekendu – wspinanie na kilku dość trudnych drogach, ale bez zahaczania o naszego oesowego maksa!!! Drugiego dnia – mnóstwo dróg zdecydowanie poniżej maksa.

Przykładowy plan (wiosna):

**Poniedziałek:** bieg ciągły, 70-80% AT Czas trwania – 2:00 h

**Wtorek:** rower, 70-80% AT Czas trwania – 3:00 h

**Środa:** ścianka wspinaczkowa, opis wyżej Czas trwania – 1:20 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** bieg ciągły, 70-80% AT Czas trwania – 2:00 h

**Sobota:** trudne drogi oesowe w skałach

**Niedziela:** kilkanaście dróg w skałach na własnej, zdecydowanie poniżej maksa

**Poniedziałek:** koniecznie rest!!!

**Wtorek:** rower, 70-80% AT Czas trwania – 3:00 h

i tak na okrągło...

## **F. Rozwspinięcie [Taper]**

Faza ta trwa dwa tygodnie, ale można ją odrobinę wydłużyć, gdyż taki trening podtrzymuje poziom VO2 max. Treningi jak w pkt. E, ale krótsze o połowę. Jest to faza zmniejszenia obciążeń, aby zejść do fazy restu, co pozwoli odpocząć przed głównym celem sezonu.

Wskazane są tu długie obwody wytrzymałościowo-siłowe na ścianie – ale taki trening nie powinien trwać łącznie dłużej niż 1h plus rozgrzewka. Może też być wspinanie, jak w fazie E, ale o niższej objętości czasowej.

Aby stopniowo dać organizmowi odpocząć przed Pikiem Formy, można stopniowo zmniejszać objętość i intensywność treningów.

UWAGA! Jeśli konieczny jest trekking pod naszą górę oraz aklimatyzacja wysokościowa (np. podczas wyprawy w Himalaje), świetnie zastępują one fazę Rozwspinięcia. Potem kilkudniowy Rest (faza G), połączony z wyczekiwaniem na idealną pogodę. No i wreszcie sam wspin!

Przykładowy plan:

**Poniedziałek:** rower, 70-80% AT Czas trwania – 1:30 h

**Wtorek:** bieg ciągły, 70-80% AT Czas trwania – 1:00 h

**Środa:** ścianka wspinanie po łatwym Czas trwania – 1:00 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** rower, 70-80% AT Czas trwania – 1:30 h

**Sobota:** dość trudne drogi oesowe w skałach

**Niedziela:** kilka dróg w skałach na własnej, zdecydowanie poniżej maksa

### **G. Rest [Rest]**

Rest powinien trwać 5-7 dni. Pomimo nazwy, w trakcie restu warto się odrobinę poruszać, ale na poziomie 60-70% AT do 30 minut. Stworzy to zapotrzebowanie na glukozę, co pozwala magazynować glikogen. Generalnie chodzi o to, aby wreszcie wypocząć i mieć siły na wspinanie ;)

UWAGA! Część restu może przypadać na dojazd w góry i mały rekonesans/ oczekiwanie na dobrą pogodę.

Przykładowy plan:

**Poniedziałek:** rest

**Wtorek:** rower, 60-70% AT Czas trwania – 0:30 h

**Środa:** nordic walking, 60-70% AT Czas trwania – 0:30 h

**Czwartek:** rest

**Piątek:** rower, 60-70% AT Czas trwania – 0:30 h

**Sobota:** nordic walking, 60-70% AT Czas trwania – 0:30 h

**Niedziela:** rower, 60-70% AT Czas trwania – 0:30 h

### **H. Pik Formy [Peak]**

Trwa po zakończeniu fazy Restu, przez okres jednego do dwóch tygodni. Potem nasza wydolność stopniowo spada. Jeśli w ostatniej chwili opóźnia się nasz wyjazd (np. zmiana planów), możliwe jest pewne przesunięcie Piku Formy, wydłużając fazę E, czy fazę F. Każda z nich, bez znaczącego zmniejszenia skuteczności makrocyklu, może być wydłużona do tygodnia.

## **IV. Gdy brakuje czasu**

Jeśli nie mamy tyle czasu, ile wymagałyby plany treningowe opisane powyżej, zawsze możemy zrealizować plan minimum. Na pewno nie zbudujemy takiej formy, jak trenując ile należy, niemniej na pewno podniesiemy naszą „alpejską” formę. Należy przestrzegać

wszakże następujących reguł:

- 1) Nie zmniejszamy czasu trwania poszczególnych treningów, a jedynie ich liczbę w tygodniu.
- 2) We wszystkich tygodniach staramy się nie zejść poniżej trzech treningów.
- 3) W fazie C oraz D, konieczne jest utrzymanie cyklu „trzydniówek”. Jeśli brakuje nam czasu, to po każdej trzydniówce robimy sobie nie jeden, lecz 2-3 dni restu.
- 4) W fazie E, starać się w miarę równomiernie rozłożyć zarówno treningi Wytrzymałości Długotrwałej, jak i Wytrzymałości Mięśni Specyficznych.
- 5) Oczywiście wspinać się w międzyczasie, pamiętając jednak, aby dopasować rodzaj i trudności wspinaczki do fazy makrocyklu.

## **V. Uwagi dodatkowe**

### **Organizacja treningu**

Niezwykle ważnym elementem podczas cyklu, jest codzienny pomiar i regularne zapisywanie tętna spoczynkowego – dokonywane rano, przed wstaniem z łóżka. Tętno to stanowi najlepszy wskaźnik naszej aktualnej formy. Każdy wzrost tego tętna o ponad 5-6 uderzeń na minutę, stanowi dla nas sygnał, iż przesadzamy z treningiem i warto albo zrobić sobie dodatkowy dzień restowy, albo zmniejszyć przez dwa-trzy dni obciążenie treningowe. Należy jednak pamiętać, iż nie musimy się przejmować każdym wzrostem tętna spoczynkowego. Wzrost wynikający z nieprzespanej nocy, czy zabalowaniem dzień wcześniej nie jest niczym niezwykłym i nie musi oznaczać konieczności ograniczenia treningu.

Biorąc pod uwagę, iż istotnym elementem cyklu są treningowe wyjazdy w góry/ skały, a ponadto – sporo treningów jest po prostu niezmiernie nudnych, warto mieć partnera, z którym robiłbyś taki cykl. Pozwalałoby to na:

- 1) Rozwiązanie problemu, kto wyjedzie z tobą w skały, żeby robić np. kilkanaście prostych dróg w dziennie, zamiast przez 2 dni wisieć na jednej drodze, żeby „robić cyfrę” ;)
- 2) Poasekurować się wzajemnie na ścianie, podczas dłuższych treningów objętościowych (co za nuda!).
- 3) Pomóc sobie ze sztangą podczas treningów Mocy Maksymalnej i pogadać z kimś podczas wyrypy w kolejnych fazach wytrzymałościowych.

Wiadomo, że najlepiej, aby był to twój partner wspinaczkowy, z którym masz zamiar realizować potem wspólny cel, gdy razem osiągniecie Pik Formy. Ale tak dobrze ma mało kto...

### **Dni restowe**

Podczas dnia restowego (nie mówię tu o FAZIE RESTU!) wskazane jest nie robić NIC. Jakiegokolwiek baseny, rowery, a nawet szybsze spacerki, nie są restem – niezależnie od stopnia intensywności.

Jeśli ktoś dysponuje nieprzyzwoitymi zasobami gotówki, może je w dniu odpoczynku wydać na masaż, przyspieszające regenerację mięśni.

Przed, w trakcie i po treningu

O ile to możliwe, posiłek poprzedzający trening, powinien być możliwie lekkostrawny i nie później niż na godzinę przed wysiłkiem (najlepiej 1,5 godziny przed).

W trakcie treningów przekraczających półtorej godziny, wskazane jest spożywanie batonów/ żeli energetycznych lub innego źródła węglowodanów. W przypadku każdego treningu konieczne jest natomiast obfite uzupełnianie płynów. Badania przeprowadzone w licznych dyscyplinach sportu wskazują na zdecydowanie większą efektywność treningu w przypadku wypijania 1 litra (!) płynów w trakcie – zalecana ilość zależy naturalnie od długości wysiłku.

Po każdym treningu dobra jest kąpiel z naprzemiennym prysznicem bardzo ciepłym – bardzo zimnym (kilka razy zmiana temperatury).

Bezpośrednio po treningu konieczne należy spożyć węglowodany (może być baton energetyczny, czekolada etc.). Po treningu Mocy Maksymalnej, wskazane dodatkowo jest spożycie 30-40 g odżywki proteinowej. Większy posiłek – dopiero godzinę po treningu.

## **Suplementacja**

O suplementacji napisano już tyle, że trudno dodać coś mądrego. Najważniejsze:

- Dużo protein. Co prawda spowodują one pewien przyrost masy mięśniowej, jednak są one niezbędne do odbudowy włókien mięśni, niszczonych regularnie kolejnymi treningami. Dla pocieszenia – przyrost mięśni powinien być zrównoważony zrzcuceniem nadmiaru tłuszczu – nie wyobrażam sobie, aby po zrobieniu całego cyklu nie wyglądać jak wyżyłowany harpagan ;)
- 1000 mg wit. C w dni treningowe.
- W dni treningowe zalecana dwukrotna dawka dzienna preparatów witaminowo-minerałowych (tj. jeśli na opakowaniu zalecane jest użycie jednej tabletki dziennie – wziąć dwie).
- Nie polecam odżywek dla sportowców, których celem jest przyrost masy (nie mówimy tu o proteinach – o nich wyżej). Jak wiadomo, we wspinaniu zbędna masa jest niepotrzebnym balastem. O ile trudno liczyć, stosując wyżej opisany trening, na radykalny spadek masy ciała (chyba, że rozpoczynamy z „brzuszkim”), to jakikolwiek wzrost wagi świadczyłby o tym, że coś jest nie tak.