La planification de l’entrainement

- **Periode hivernale**
- **Pre competition**
- **Competition**
- **Différence selon les distances**
  - - sur l’eau
  - - en musculation

RELATION entre le repos et le travail effectué

RELATION du temps de repos au travail effectué



RÊVE

Czy zastanawialiście się kiedyś do czego tak naprawdę potrzebny nam jest sen? Poza odpoczynkiem oczywiście? Na pewno każdy z Was słyszał powiedzenie sen to zdrowie, ale na czym to tak naprawdę polega? Zostało udowodnione naukowo, że sen ma ogromny wpływ na cały nasz układ immunologiczny. Ale czy tylko? Sen pozytywnie oddziałuje na naszą kondycję, wygląd, postawę, koncentrację, a także pamięć. Kiedy jesteśmy wypoczęci odczuwamy większe zadowolenie z życia. Co więcej zdrowy sen oczyszcza mózg z toksyn oraz płyn mózgowo rdzeniowy z niepotrzebnych produktów przemiany materii. Dzięki temu spowalnia proces starzenia się komórek. Wszystkie te czynniki pośrednio lub bezpośrednio wpływają na odporność naszego organizmu.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous avons vraiment besoin de dormir ? En dehors du repos, bien sûr ? Je suis sûr que chacun d'entre vous a entendu le dicton : dormir est synonyme de santé, mais qu'est-ce que cela signifie réellement ? Il a été scientifiquement prouvé que le sommeil a un impact énorme sur l'ensemble de notre système immunitaire. Mais est-ce seulement ? Le sommeil a un effet positif sur notre condition, notre apparence, notre posture, notre concentration et notre mémoire. Lorsque nous sommes reposés, nous nous sentons plus satisfaits de la vie. De plus, un sommeil sain nettoie le cerveau des toxines et le liquide céphalo-rachidien des produits métaboliques inutiles. Cela ralentit le processus de vieillissement cellulaire. Tous ces facteurs affectent directement ou indirectement l'immunité de notre organisme.

RÊVE

- **Co się dzieje kiedy brakuje nam snu? Jak to wpływa na odporność?**
- Ważna jest nie tylko ilość, ale jakość snu. Jeśli nie śpimy dobrze zwiększa się nasza podatność na choroby. W tym na depresję i zaburzenia psychiczne spowodowane stresem. Sen reguluje także nasz układ hormonalny, więc jeśli cierpimy na zaburzenia snu mogą pojawić się problemy hormonalne, a także cukrzyca, nowotwory i choroby serca. Przemęczony organizm jest podatny na udary i zaburzenia sercowo-naczyniowe. Zwłaszcza jesli jesteśmy w grupie zwiększonego ryzyka. Ścisły związek ze snem ma także mikroflora jelitowa. Zdrowy sen wpływa dobrze na poziom bakterii probiotycznych i odwrotnie. Wszystko w organizmie jest ze sobą powiązane.

- **Que se passe-t-il lorsque nous manquons de sommeil ? Comment cela affecte-t-il l’immunité ?**
- **Non seulement la quantité, mais aussi la qualité du sommeil sont importantes. Si nous ne dormons pas bien, notre vulnérabilité aux maladies augmente. Y compris la dépression et les troubles mentaux causés par le stress. Le sommeil régule également notre système endocrinien, donc si nous souffrons de troubles du sommeil, des problèmes hormonaux, ainsi que du diabète, des cancers et des maladies cardiaques peuvent survenir. Un corps fatigué est sujet aux accidents vasculaires cérébraux et aux troubles cardiovasculaires. Surtout si nous faisons partie d'un groupe à risque accru. La microflore intestinale est également étroitement liée au sommeil. Un sommeil sain a un effet positif sur le niveau de bactéries probiotiques et vice versa. Tout dans le corps est interconnecté.**

TEMPS DE REPOS

- **Dlaczego nasz układ immunologiczny potrzebuje 8 godzin snu?**

- Nasz organizm potrzebuje minimum ośmiu godzin snu, aby odporność była na tyle silna, żeby poradzić sobie z chorobami. Mniej snu oznacza mniejszą produkcję limfocytów i większą ilość cytokin zapalnych w naszym organizmie. Dodatkowo u osob, które się nie wysypiają obserwujemy niższą odpowiedź przeciwciał w reakcji na patogen, a także zwiększony poziom kortyzolu, co zwiększa podatność na stres. Kiedy pomijamy godziny snu, mamy niewystarczającą ilość hormonu melatoniny. Melatonina ma znaczący wpływ na odporność, ponieważ stymuluje organizm do działania, a także jest silnym antyoksydantem. Dzięki odpowiedniemu poziomowi hormonów w organizmie nie łapie nas co chwilę przeziębienie, a także lepiej zwalczamy choroby już istniejące. Organizm jest wypoczęty i silny, dzięki czemu może zwalczać wirusy i bakterie.

- **Pourquoi notre système immunitaire a-t-il besoin de 8 heures de sommeil ?**

- **Notre corps a besoin d’au moins huit heures de sommeil pour que l’immunité soit suffisamment forte pour faire face aux maladies. Moins de sommeil signifie moins de production de lymphocytes et plus de cytokines inflammatoires dans notre corps. De plus, chez les personnes qui ne dorment pas suffisamment, nous observons une réponse plus faible en anticorps contre l’agent pathogène, ainsi qu’une augmentation des niveaux de cortisol, ce qui augmente la susceptibilité au stress. Lorsque nous sautons des heures de sommeil, nous n’avons pas assez de mélatonine, l’hormone. La mélatonine a un impact significatif sur l’immunité car elle stimule l’action de l’organisme et est également un puissant antioxydant. Grâce au niveau approprié d'hormones dans le corps, nous n'attrapons pas de rhume de temps en temps et nous combattons mieux les maladies existantes. Le corps est reposé et fort, il peut donc combattre les virus et les bactéries.**

CONDITION PARFAITES POUR DORMIR

- **Idealne warunki do snu – zwiększona odporność**
- Jeśli cierpimy na zaburzenia snu warto zadbać o prawidłowe warunki w jakich będziemy odpoczywać. Dobrze, żeby pokój, w którym śpimy był przeznaczony tylko i wyłącznie do tej czynności. Powinno to być pomieszczenie dobrze przewietrzone i odpowiednio zaciemnione. Sen powinien być nieprzerwany przez 8 godzin, dlatego warto zadbać, żeby nie przeszkadzały nam hałasy, światło. **Przed snem** ograniczajmy również korzystanie z telefonów i komputerów, a także nie jedzmy ciężkostrawnych posiłków. Przed snem wyciszmy się i zrelaksujmy, żeby nasz sen był prawdziwym odpoczynkiem i regeneracją dla wszystkich układów w organizmie. Dzięki temu będziemy wydajniejsi, a także odczujemy większą ilość energii.

- **Conditions parfaites pour dormir - immunité accrue**
- **Si nous souffrons de troubles du sommeil, il vaut la peine de veiller aux bonnes conditions dans lesquelles nous nous reposerons. C'est bien si la pièce dans laquelle nous dormons est destinée uniquement à cette activité. Il doit s'agir d'une pièce bien ventilée et suffisamment sombre. Le sommeil doit être ininterrompu pendant 8 heures, il convient donc de s'assurer que nous ne sommes pas dérangés par le bruit et la lumière. Avant d'aller au lit, nous devons également limiter l'utilisation du téléphone et de l'ordinateur et ne pas manger de repas copieux. Avant de nous coucher, calmons-nous et détendons-nous pour que notre sommeil soit un véritable repos et régénération pour tous les systèmes du corps. Grâce à cela, nous serons plus efficaces et nous ressentirons plus d'énergie.**

- **RÉGÉNÉRATION pendant et après l'entraînement, c'est-à-dire REPOS après l'exercice physique**
- **Que se passe-t-il dans le corps pendant l’entraînement ?**
- **L'importance d'une bonne régénération musculaire après l'entraînement**
- **Façons de régénérer les muscles après l'entraînement**
- **Sinon, comment pouvez-vous soutenir le processus de régénération musculaire ?**

- Co dzieje się w organizmie podczas treningu?
- Znaczenie prawidłowej regeneracji mięśni po zakończonym treningu
- Sposoby na regenerację mięśni po treningu
- Jak jeszcze wspierać proces regeneracji mięśni?

L’ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **L’activité physique amène également le corps à libérer des endorphines (hormones du bonheur) ainsi que de l’adrénaline et de la noradrénaline.**
- **Chaque exercice provoque certains changements dans le corps. Plus l’entraînement est dur, plus ces changements seront importants. Un entraînement intensif implique non seulement des calories brûlées et des hectolitres de sueur, mais également des dommages au niveau cellulaire. Grâce à une bonne régénération après l'entraînement, les cellules et les fibres musculaires endommagées sont reconstruites.**

- Aktywność fizyczna
- sprawia też, że organizm wydziela endorfiny (hormony szczęścia) oraz adrenalinę i noradrenalinę.
- Każde ćwiczenie sprawia, że w organizmie zachodzą pewne zmiany. Im cięższy trening, tym tych zmian będzie więcej. Intensywny trening wiąże się nie tylko ze spalonymi kaloriami i hektolitrami potu, ale również uszkodzeniami na poziomie komórkowym. Dzięki odpowiedniej regeneracji po treningu dochodzi do odbudowy uszkodzonych komórek, a także włókien mięśniowych.

BONNE RÉGÉNÉRATION

- **L'importance d'une bonne régénération musculaire après l'entraînement**
- La récupération musculaire après l’exercice est une partie très importante d’un mode de vie actif et ne doit pas être ignorée.
- Découvrez quel est le rôle de la régénération et pourquoi il vaut la peine d'en prendre soin après chaque entraînement :
- la régénération soutient le processus de renouvellement du corps après l'entraînement,
- la véritable croissance musculaire n'a pas lieu pendant l'exercice, mais pendant le processus de régénération,
- une régénération bien réalisée apporte un soulagement aux muscles fatigués,
- la régénération post-entraînement permet d'éviter le surentraînement, c'est-à-dire un état dans lequel on ressent une fatigue constante, des douleurs musculaires et dans lequel on obtient de moins bons résultats sportifs ; un corps surchargé est également plus sujet aux blessures,
- le processus de régénération permet de retrouver force et motivation, nécessaires à la poursuite de votre plan d'entraînement,
- Prendre soin d'une bonne régénération post-entraînement signifie que l'état général et l'endurance du corps s'améliorent d'un entraînement à l'autre.

PRAWIDŁOWA REGENERAVCJA

- **Znaczenie prawidłowej regeneracji mięśni po zakończonym treningu**

- Regeneracja mięśni po wysiłku jest bardzo ważną częścią aktywnego trybu życia i nie powinna być pomijana.
- Przekonaj się, jaka jest rola regeneracji i dlaczego warto o nią zadbać po każdym treningu:
- regeneracja wspiera proces odnowy organizmu po treningu,
- realny wzrost mięśni ma miejsce nie podczas ćwiczeń, a właśnie w procesie regeneracji,
- odpowiednio przeprowadzona regeneracja przynosi ulgę zmęczonym mięśniom,
- regeneracja potreningowa pozwala uniknąć przetrenowania, czyli stanu, w którym odczuwamy ciągłe zmęczenie, ból mięśni i w którym osiągamy gorsze wyniki sportowe; przeciążony organizm ma też większą skłonność do kontuzji,
- proces regeneracji pozwala odzyskać siły i motywację, co jest niezbędne, aby kontynuować plan treningowy,
- dbanie o odpowiednią regenerację po treningową sprawia, że z treningu na trening poprawia się ogólna kondycja i wytrzymałość organizmu.

FAÇONS de RÉGÉNÉRER

- **Façons de régénérer les muscles après l'entraînement**

- Le déroulement exact du processus de régénération musculaire dépend de plusieurs facteurs. La régénération après l'entraînement est différente pour les athlètes professionnels et pour les débutants.

- Nous présentons ci-dessous les méthodes universelles de régénération musculaire. Vous pouvez trouver votre préféré ou en essayer plusieurs. N'oubliez pas qu'après un entraînement plus intense, la régénération doit être plus longue et complète.

- repose-toi et dors

  massage classique

  repas après l'entraînement

  sauna ou natation d'hiver

  régénération active

SPOSOBY na REGENERACJĘ

- **Sposoby na regenerację mięśni po treningu**

- Dokładny przebieg procesu regeneracji mięśni zależy od kilku czynników. Inaczej przebiega regeneracja po treningu u zawodowych sportowców, a inaczej u osób początkujących.

- Poniżej przedstawiamy uniwersalne sposoby regeneracji mięśni. Możesz znaleźć swój ulubiony lub wypróbować kilka z nich. Pamiętaj, że po cięższych treningach regeneracja powinna być dłuższa i kompleksowa.

- odpoczynek i sen
- masaż klasyczny
- posiłek po treningowy
- sauna lub morsowanie
- aktywna regeneracja

• UN PLAN de FORMATION BIEN CONÇU

- Le plan d'entraînement doit être adapté à l'état actuel et aux capacités du corps. Au fil du temps, à mesure que votre endurance s’améliore, le plan devra certainement être modifié.

- Une erreur courante des personnes qui commencent leur aventure par l’entraînement est de faire des exercices quotidiens et très intenses. En conséquence, la régénération du corps après l'exercice prend beaucoup de temps et vous n'avez pas la force de mettre en œuvre votre plan ou vous le faites superficiellement - au risque de vous blesser.

- Une bien meilleure solution consiste à commencer par des exercices réguliers de faible intensité et, au fil du temps, à augmenter non seulement leur intensité mais également leur durée.

• Odpowiednio ułożony plan treningowy

- Plan treningowy powinien być dopasowany do aktualnej kondycji i możliwości organizmu. Z czasem, gdy Twoja wytrzymałość się poprawi, plan z pewnością będzie wymagał modyfikacji.

- Częstym błędem osób rozpoczynających przygodę z treningami jest wykonywanie codziennych i bardzo intensywnych ćwiczeń. W efekcie regeneracja organizmu po wysiłku trwa długo, a Ty nie masz siły na realizowanie swojego planu lub robisz to pobieżnie – z narażeniem na kontuzję.

- Dużo lepszym rozwiązaniem jest zaczynanie od regularnych ćwiczeń o niskiej intensywności, aby z czasem zwiększać nie tylko ich intensywność, ale i czas trwania.

- **Régénération musculaire et compléments alimentaires**
- **L’importance de l’échauffement et des étirements**

- Regeneracja mięśni a suplementy diety
- Znaczenie rozgrzewki i rozciągania

TEMPS DE RÉGÉNÉRATION

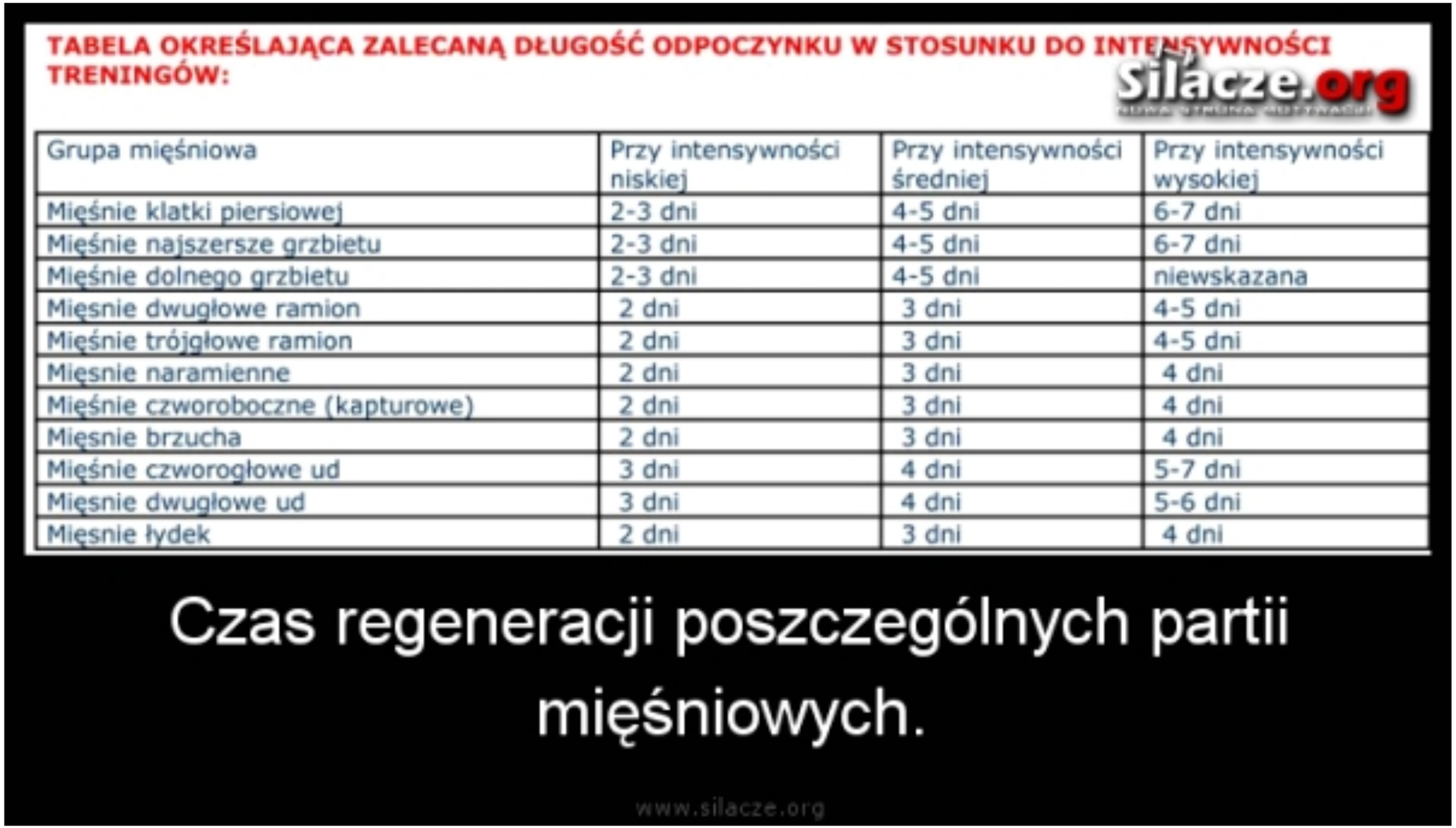


TABELA OKREŚLAJĄCA ZALECANĄ DŁUGOŚĆ ODPOCZYNKU W STOSUNKU DO INTENSYWNOŚCI TRENINGÓW:

Silacze.org

Grupa mięśniowa	Przy intensywności niskiej	Przy intensywności średniej	Przy intensywności wysokiej
Mięśnie klatki piersiowej	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie najszersze grzbietu	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie dolnego grzbietu	2-3 dni	4-5 dni	niewskazana
Mięsnie dwugłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięśnie trójgłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięsnie naramienne	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworoboczne (kapturowe)	2 dni	3 dni	4 dni
Mięsnie brzucha	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworogłowe ud	3 dni	4 dni	5-7 dni
Mięsnie dwugłowe ud	3 dni	4 dni	5-6 dni
Mięsnie łydek	2 dni	3 dni	4 dni

Czas regeneracji poszczególnych partii mięśniowych.

www.silacze.org

AUJOURD'HUI NOUS FAISONS DES BICEPS



- Dzisiaj BICEPS to SILA, tak na prawde my w kajakach nie potrzebujemy BICEPS.
- Potrzebujemy dużo innych miesni ale BEDZIEMY POTRZEBOWAĆ robić SILA ------ WYTRZYMAŁOŚĆ to jest podstawa w kajakach.
- OCZYWISCIE SILA, KOORDYNACJA jest potrzebna i ważna ALE ALE
- WYTRZYMAŁOŚĆ to jest podstawa.
- To jest temat na bazie fizjologi i w/g mojej opini jeżeli nie masz podstaw fizjologi nie podniesiesz wytrzymaolosci.

- **Aujourd'hui, BICEPS signifie FORCE, en fait nous n'avons pas besoin de BICEPS dans les kayaks.**
- **Nous avons besoin de beaucoup d'autres muscles, mais NOUS AURONS BESOIN DE FORCE ------ ENDURANCE - c'est la base du kayak.**
- **BIEN SUR LA FORCE ET LA COORDINATION sont nécessaires et importantes, MAIS MAIS**
- **LA RÉSISTANCE est la base.**
- **C'est un sujet basé sur la physiologie et à mon avis, si vous n'avez pas les bases de la physiologie, vous n'augmenterez pas votre endurance.**

ARRAS 21 OCTOBRE 2024

Kanosprint NL

STRENGTH &Conditioning Exercises

W E I G H T S

NOME	*CODE*	*METHOD*	*TIME min*	*H / R %*	*LA mmol/l*	*TOTAL Ton*	*OBS.*
					NOME		
STRENG MAX	Smax	**ANA -EROBIC**	**90-120**	**80 - 85**	**8 < 10**	**8 - 18**	
STRENG SMAX	Ssmax	**AERO -BIC**	**60 - 90**	**85 – 90**	**8 < 10**	**18 - 36**	
STRENG DEVELO PMENT	Sexpl	**AERO -BIC Sprint**	**30 - 50**	**90 – 95**	**8 < 12**	**18 - 25**	
STRENG DEVELO PMENT	Sesp1	**AERO -BIC Race**	**30 - 50**	**100 MAX**	**8 < 15**	**12 - 18**	
STRENG DEVELO PMENT	Sesp2	**AERO -BIC Interval**	**30 - 50**	**85 – 90**	**6 < 8**	**12 - 18**	
STRENG DEVELO PMENT	Sind	**AERO -BIC Rest-Activ**	**20 - 30**	**70 - 75**	**4 < 6**	**8 - 10**	

STRENGTH & Conditioning Exercises

K A Y A K

NOME	*CODE*	*METHOD*	*TIME min*	*H / R %*	*LA mmol/l*	*% SPEED*	*HR Puls*
AEROBIC ENDU - RANCE CONTINUOUS	**KTe**	Technique **8 – 10 km**	**< 50 - 70 >**	**65 - 70 >**	**< 2**	**< 70**	**120 - 140**
AEROBIC EnDURANCE CONTINUOUS	**KEn**	Endurance **12 – 16 km**	**< 50 - 80 >**	**75 - 85 >**	**2 < 4**	**80**	**140 - 160 >**
AeROBIC ENDURANCE DISTANCE	**KAe**	**Intensiti** **6 – 8 km**	**< 20 - 35 >**	**85 - 90 >**	**4 < 8**	**85**	**150 - 170 >**
AnAERO ENDURANCE DISTANCE	**KAn**	**Intensiti** **4 – 6 km**	**< 08 - 18 >**	**90 - 95 >**	**10 >**	**90 – 95**	**160 - 180 >**
COPMET. longe-race	**KCl**	**RACE** **1 – 2 km**	**<04 - 08 >**	**MAX 100%**	**12 < 15 >**	**100**	**< 180 >**
COMPET. Sprint-race	**KCs**	**RACE** **0,2 – 1 km**	**< 40” - 2 >**	**MAX 100%**	**08 < 12 >**	**100**	**< 180 >**

VO2 max

Aerobe drempel

Duur vermogen	**140 watt** **1,65 watt/kg**	= 62% van piekvermoge
VO_2 (zuurstofopname)	**3889ml/min** **45,9 ml/min.kg**	= 75% van de VO_2max (5
Hartslag	**172**	= 83% van de maximale

FatMax

vermogen	**120watt**
hartslag	**148**

Zones

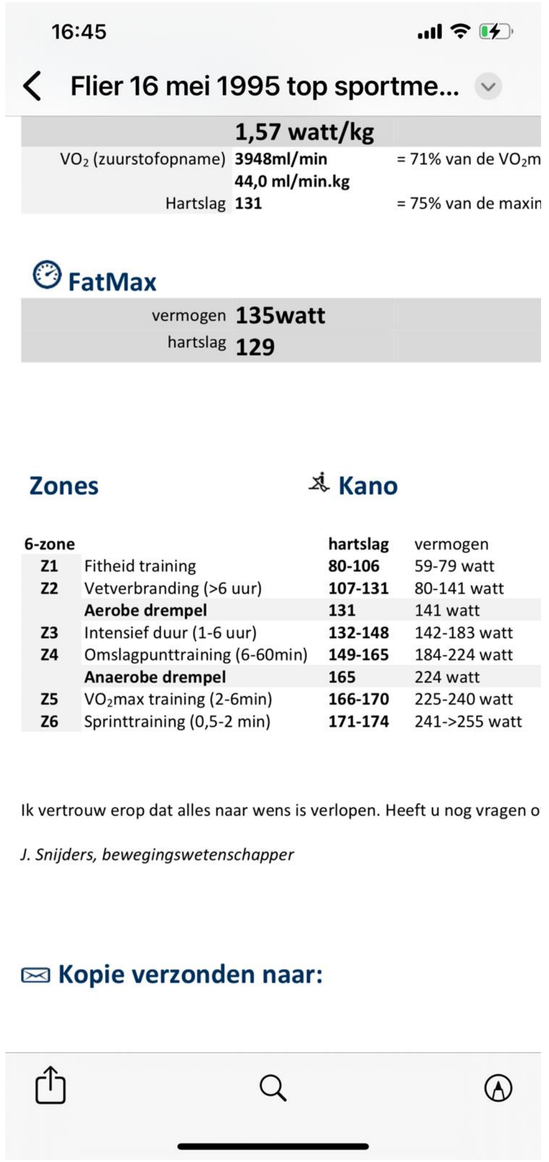
Kano

6-zone		hartslag	vermogen
Z1	Fitheid training	**124-148**	78-93 watt
Z2	Vetverbranding (>6 uur)	**149-172**	94-140 watt
	Aerobe drempel	**172**	140 watt
Z3	Intensief duur (1-6 uur)	**173-188**	141-172 watt
Z4	Omslagpunttraining (6-60min)	**189-204**	173-203 watt
	Anaerobe drempel	**204**	203 watt
Z5	VO_2max training (2-6min)	**205-206**	204-215 watt
Z6	Sprinttraining (0,5-2 min)	**207-207**	216->227 watt

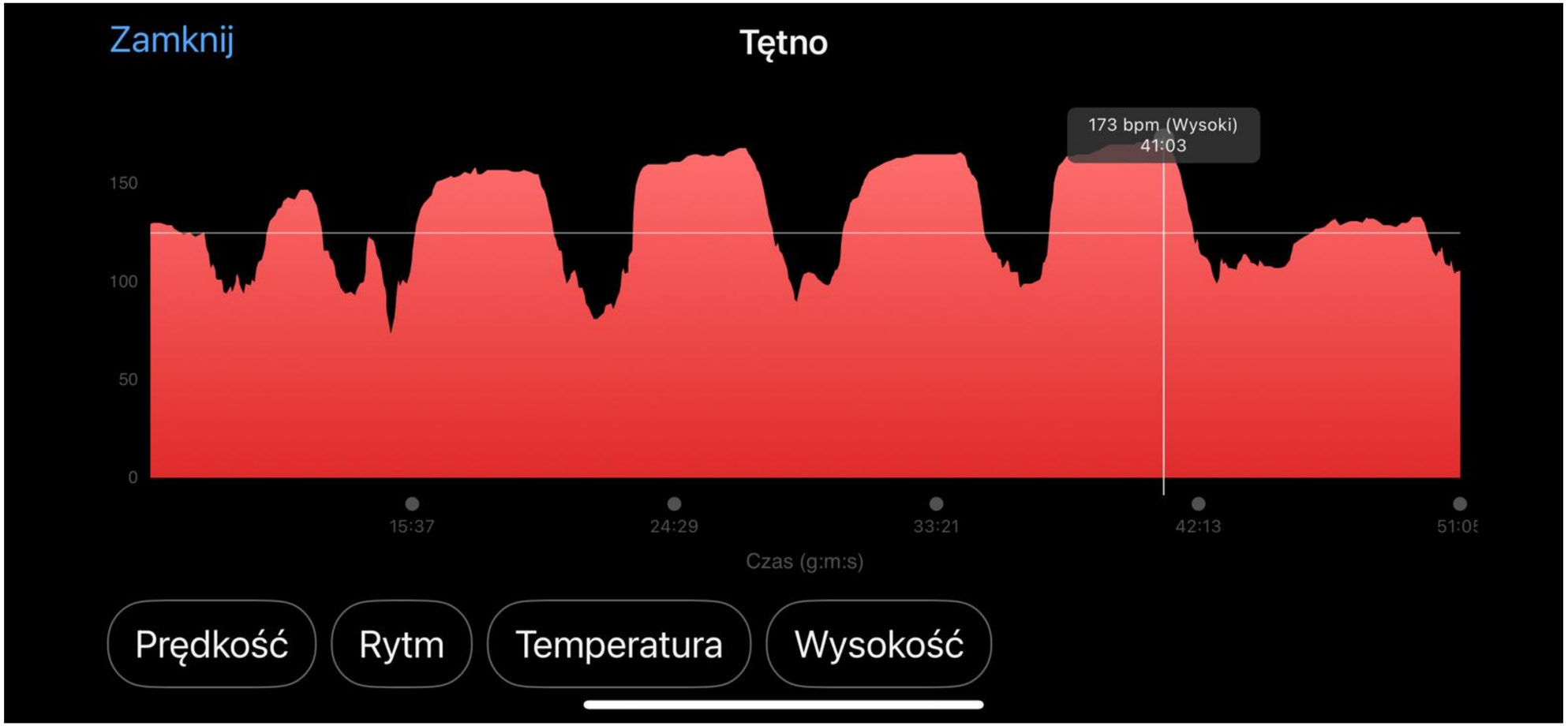
Ik vertrouw erop dat alles naar wens is verlopen. Heeft u nog vragen of opı

J. Snijders, bewegingswetenschapper

Kopie verzonden naar:

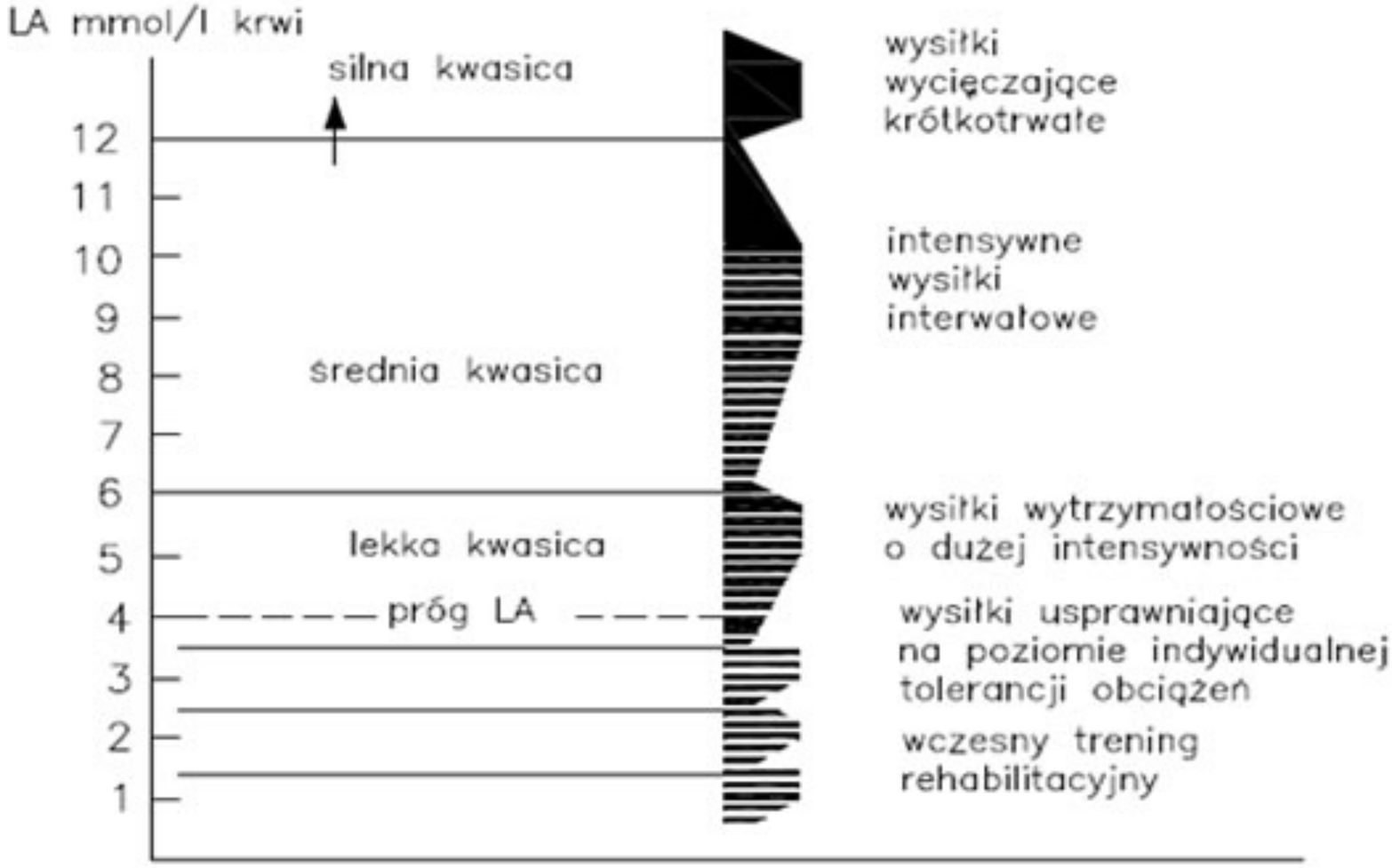


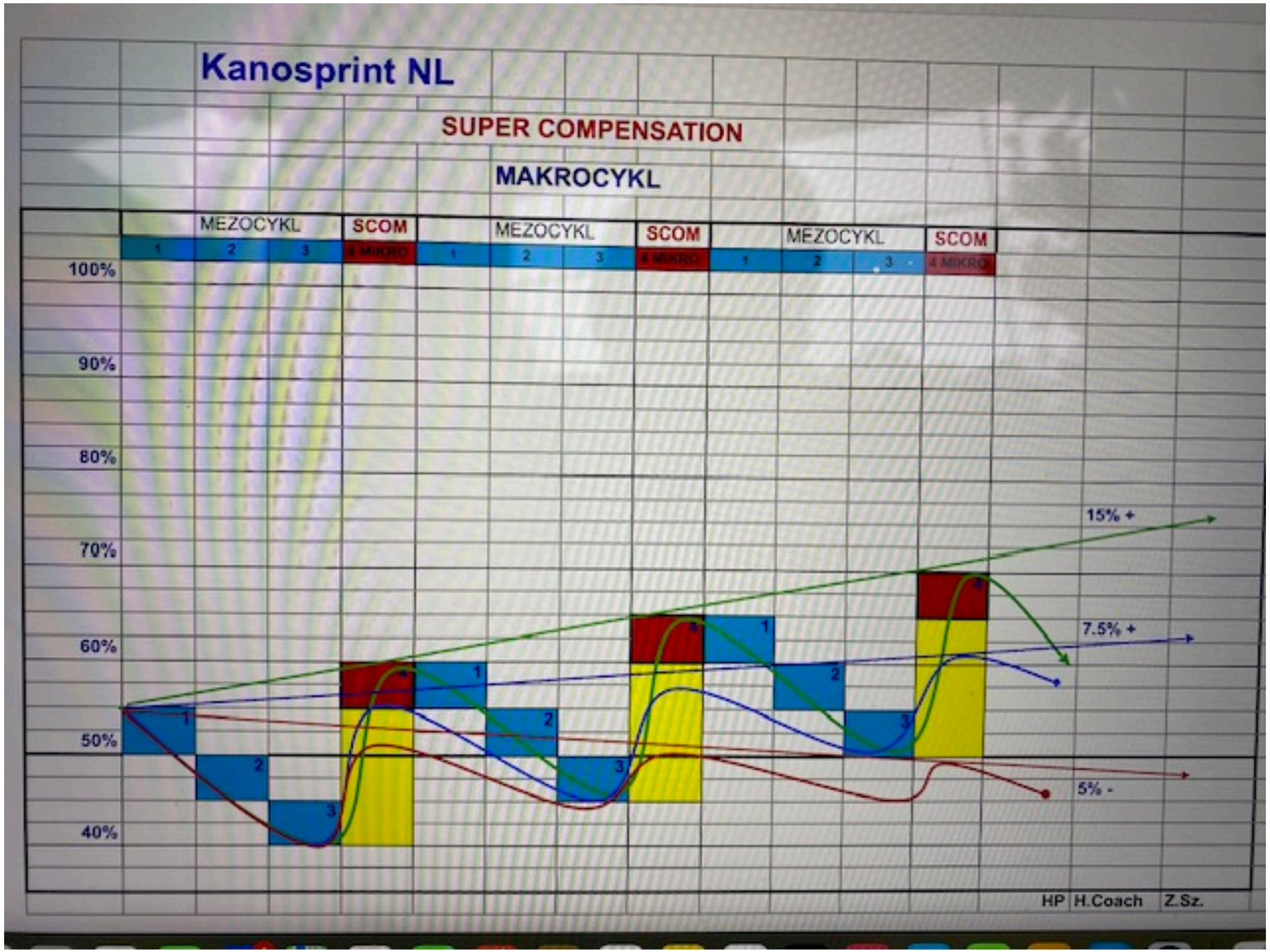
PULS - DU TEMPS DE TRAVAIL AU TEMPS DE REPOS



Qualification des efforts physiques basée sur la concentration en acide lactique

Kwalifikacja wysiłków fizycznych na podstawie stężenia kwasu mlekowego (LA) wg Ronikier.




Kanosprint NL
SUPER COMPENSATION
MAKROCYKL
MEZOCYKL
SCOM
MEZOCYKL
SCOM
MEZOCYKL
SCOM
1
2
3
4 MIKRO
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
15% +
7.5% +
5% -
HP
H.Coach
Z.Sz.

MACRO - CYCL 2023

Kanosprint NL

MONTH	JAN					FEB			MAP				APR					MAI				JUN					JUL				AGO				SEP				
WEEKS	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
COMPET / TR.CAMP				POR							POR						ESS		SZEG	BYD	POZ													DUI	PARI					TOTAL
KAYAK - KM																																								0
INTENSITY - KM																																								0
STRENGHT - TON																																								0
RUN - KM																																								0
ERGO - MIN																																								0
GYMNAST - MIN																																								0
CORE - MIN																																								0
TIME/TOTAL- MIN								?			?				?										?				?											0
MICRO - CYKL	1	2	3	4	5/R	6	7	8	9/R	10	11	12/R	13	14	15	16/R	17	18	19	20	21	22/R	23	24	25	26/R	27	28	29/R	30	31	32/R	33	34	35	36	37	38	39	
PERIODIZATION	GENERAL PREPARATION PARTE I I												ESPECIFIC PERIOD I										ESPECIFIC PER. II							COMPETITIVE PERIOD									REST
	BASIS - C						BASIS - D				SPECIFIEC - E				OPTYMAIL / RAICE - F								ESP. PERIOD- G / H							RAICE - I									
	%																																							
	100																																							INT
	90																																							
	80																																							
	70																																							STR
	60																																							
VOLU INTEN STREN	50																																							VOL
KAYAK - TEST							18			11				8										17			8			29										
BLOOD - TEST								20			16				10					15					19			10			31								
	%																																							
	100																																							
PREP. FIZICAL	90																																							
PREP. TECNIK	80																																							
PREP. TAKTIKI	70																																							
PREP. PSICOLOGIC	60																																							
REST ACTIV	50																																							

MONTH	JAN					FEB				MAP				APR				MAI				JUN				JUL				AGO				SEP				OUT
WEEKS	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	6	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
COMPET / TR.CAMP				POR	5/R				9/R		POR	12/R				16/R	ESS		SZEG	BYD	POZ	22/R				26/R			29/R			32/R			DUI	PARI					REST

VO2 MAX CHART FOR WOMEN

	Highest death risk (from any cause)	*49% lower*	*64% lower*	*76% lower*	*80% lower*	
Age	**Poor** (lowest 25%)	**Fair** (25-49%)	**Good** (50-74%)	**Excellent** (75-97%)	**Superior** (top 2%)	**Elite**
18-19	<35	35.1 → 38.8	38.9 → 45.4	45.5 → 52.4	>52.5	80+
20-29	<28	28.1 → 34.9	35 → 40.2	40.3 → 49.9	>50	80+
30-39	<27	27.1 → 32.8	32.9 → 38.1	38.2 → 47.9	>48	75+
40-49	<25.9	26 → 31.4	31.5 → 36.3	36.4 → 46.5	>46.6	72+
50-59	<24.5	24.6 → 28.3	28.4 → 34.9	35 → 45.4	>45.5	58+
60-69	<21	21.1 → 24.4	24.5 → 29.7	29.8 → 38.8	>38.9	?
70-79	<17.5	17.6 → 20.9	21 → 24.4	24.5 → 34.9	>35	?
80+	<15.4	15.5 → 19.2	19.3 → 22	22.1 → 29.3	>29.4	?
	77%	***91%***	***93.5%***	***96%***	***97%***	*10 year survival rate* (from middle age/50s)

Source: Mandsager, Harb, Cremer et al 2018.

Comparative references: Kaminsky, Arena et al 2015, Imboden, Harber et al 2018

SEUILS DE FORMATION

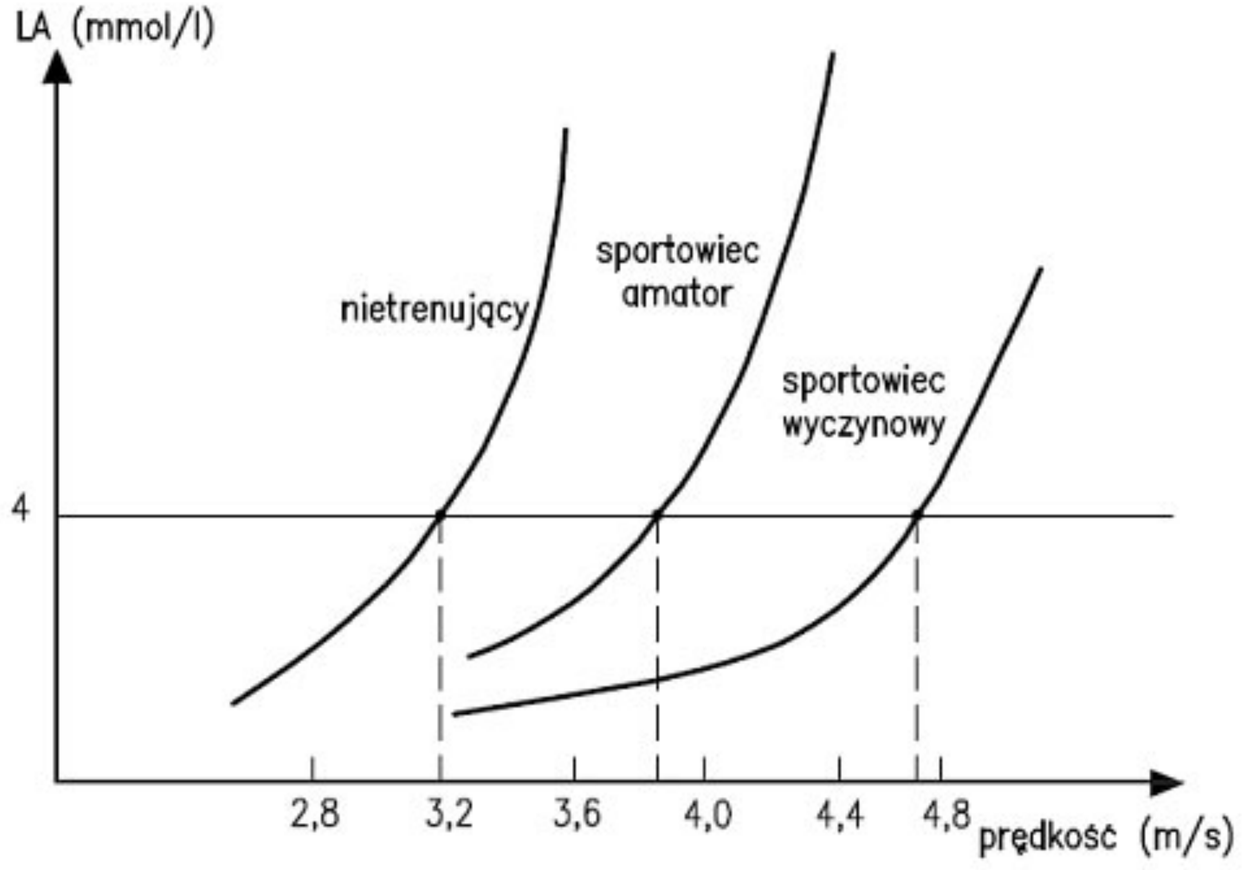
Wypływ stanu wytrenowania na wielkość wartości progowych. **L'influence du statut de formation sur la valeur des valeurs seuils.**

Skala stężeń kwasu mlekowego we krwi wg Hübner – Woźniak.

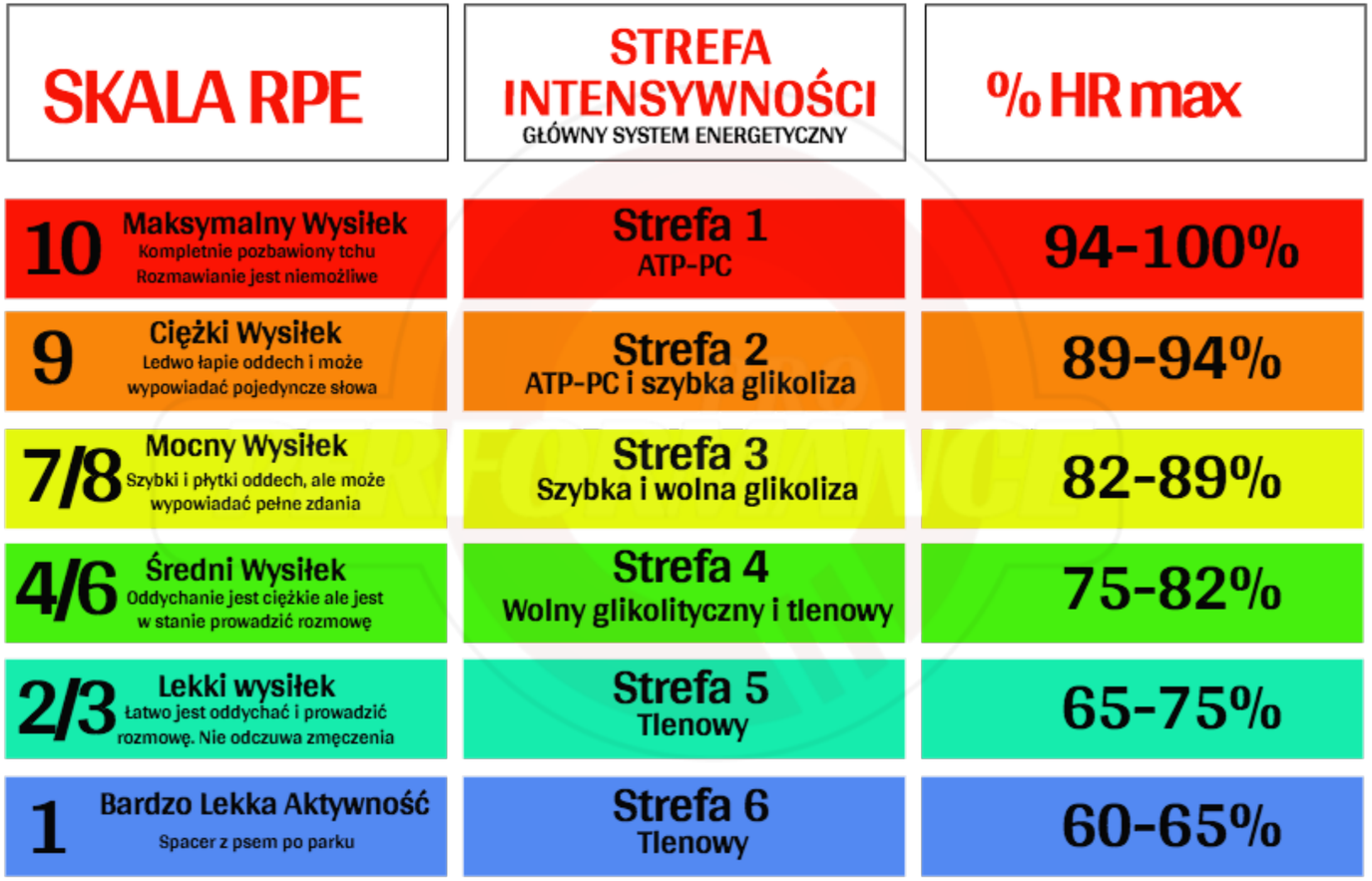
Stężenie kwasu mlekowego (LA); **Concentration d'acide lactique (LA);**

we krwi (mmol/l) Intensywność wysiłku Charakter wysiłku;

- do 4 mmol/l niewielka **Jusqu'à 4 mmol/l léger**
- tlenowy od 4 do 8 mmol/l **Aérobie de 4 à 8 mmol/l**
- powyżej 8 mmol/l duża beztlenow **Au-dessus de 8 mmol/l activité anaérobie élevée**



ZONES D'INTENSITÉ



SKALA RPE	STREFA INTENSYWNOŚCI GŁÓWNY SYSTEM ENERGETYCZNY	% HR max
10 Maksymalny Wysiłek Kompletnie pozbawiony tchu Rozmawianie jest niemożliwe	Strefa 1 ATP-PC	94-100%
9 Ciężki Wysiłek Ledwo łapie oddech i może wypowiadać pojedyncze słowa	Strefa 2 ATP-PC i szybka glikoliza	89-94%
7/8 Mocny Wysiłek Szybki i płytki oddech, ale może wypowiadać pełne zdania	Strefa 3 Szybka i wolna glikoliza	82-89%
4/6 Średni Wysiłek Oddychanie jest ciężkie ale jest w stanie prowadzić rozmowę	Strefa 4 Wolny glikolityczny i tlenowy	75-82%
2/3 Lekki wysiłek Łatwo jest oddychać i prowadzić rozmowę. Nie odczuwa zmęczenia	Strefa 5 Tlenowy	65-75%
1 Bardzo Lekka Aktywność Spacer z psem po parku	Strefa 6 Tlenowy	60-65%

LA THÉORIE EST UNE QUESTION IMPORTANTE

- Teoria to ważna sprawa i wg przysłowia,
- „Kto słucha ten mniej błądzi”
- TEN jej więcej pozyska. Nie jeden z Was mniej lub bardziej znających się na procesach przemian fizjologicznych by powiedział:, „… ale przecież to teoria, która nie zawsze ma pokrycie w rzeczywistości”. Oczywiście, że tak, ale teoria powiązana z własną praktyką to już coś więcej niż TEORIA. To kolejny krok do poznania własnego organizmu oraz znalezienia kolejnego ogniwa, który doprowadzi do poprawienia swoich rekordów życiowych. Przekładając to na trening, każdy z nas szuka swoich najlepszych bodźców treningowych. Jednym zajmuje to krótszy innym dłuższy okres czasu a w rezultacie prowadzi to do mniejszego lub większego sukcesu.

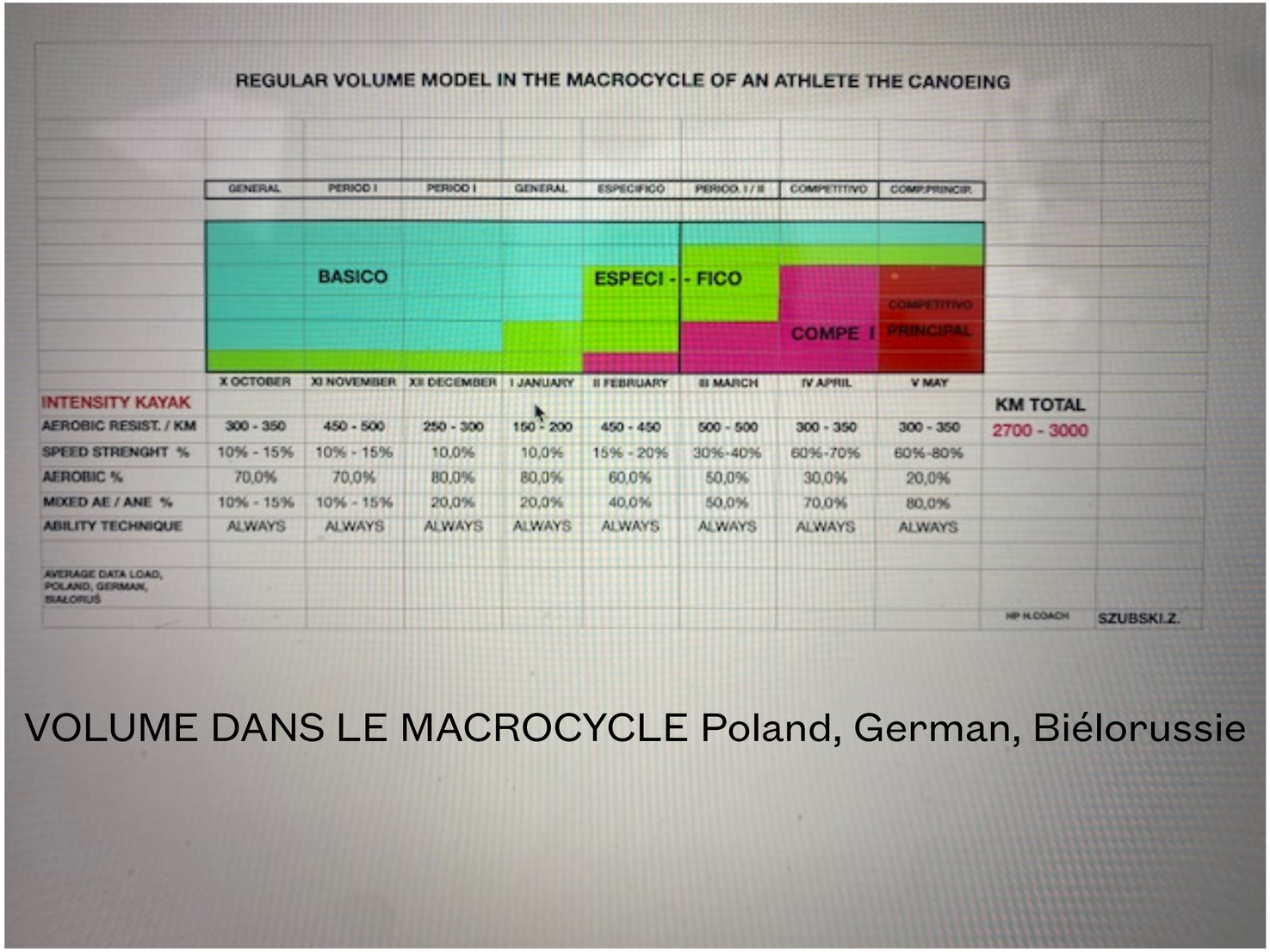
- **La théorie est importante et comme le dit le proverbe,**
- **"Celui qui écoute se trompe moins"**
- **CELUI-CI en gagnera davantage. Beaucoup d'entre vous, plus ou moins connaisseurs des processus de changements physiologiques, diraient : "... mais c'est une théorie qui n'est pas toujours basée sur la réalité." Bien sûr que oui, mais la théorie liée à sa propre pratique est plus qu'une simple THÉORIE. Il s’agit d’une autre étape pour apprendre à connaître votre propre corps et trouver le prochain lien qui mènera à l’amélioration de vos records personnels. En traduisant cela en entraînement, chacun de nous recherche ses propres meilleurs stimuli d’entraînement. Pour certains, cela prend plus de temps, pour d’autres, plus longtemps et, par conséquent, cela conduit à un succès plus ou moins grand.**

APPAREILS DE MESURE

- Na dzień dzisiejszy dostępne są różne urządzenia pomiarowe

- Divers appareils de mesure sont disponibles aujourd’hui
- POLAR
- GARMIN
- CAMÉRA VIDÉO
- CHRONOMÈTRE
- TÉLÉPHONE

VOLUME DANS LE MACROCYCLE



REGULAR VOLUME MODEL IN THE MACROCYCLE OF AN ATHLETE THE CANOEING

	GENERAL	PERIOD I	PERIOD I	GENERAL	ESPECIFICO	PERIOD. I / II	COMPETITIVO	COMP.PRINCIP.
	X OCTOBER	XI NOVEMBER	XII DECEMBER	I JANUARY	II FEBRUARY	III MARCH	IV APRIL	V MAY
INTENSITY KAYAK								KM TOTAL
AEROBIC RESIST. / KM	300 - 350	450 - 500	250 - 300	150 - 200	450 - 450	500 - 500	300 - 350	300 - 350
SPEED STRENGHT %	10% - 15%	10% - 15%	10,0%	10,0%	15% - 20%	30%-40%	60%-70%	60%-80%
AEROBIC %	70,0%	70,0%	80,0%	80,0%	60,0%	50,0%	30,0%	20,0%
MIXED AE / ANE %	10% - 15%	10% - 15%	20,0%	20,0%	40,0%	50,0%	70,0%	80,0%
ABILITY TECHNIQUE	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS	ALWAYS

AVERAGE DATA LOAD, POLAND, GERMAN, BIAŁORUŚ

HP H.COACH SZUBSKI.Z.

VOLUME DANS LE MACROCYCLE Poland, German, Biélorussie

ENCORE le mot REPOS



ENCORE le mot REPOS

- **Czyli ponownie wracam do słowa ODPOCZYNEK**
- Wiemy że to jest TEMAT RZEKA / Nous savons que c'est un SUJET DE RIVIÈRE.
- Wiemy że pracujemy z człowiekiem nie z maszyną / Nous savons que nous travaillons avec une personne et non avec une machine.
- Wiemy że plan treningowy który jest bardzo potrzebny / Nous savons qu'un plan de formation est très nécessaire
- dużo razy zmieniamy, dlaczego zmieniamy; / nous changeons plusieurs fois.pourquoi nous changeons ;
- - zależy jak był robiony trening wczoraj / cela dépend de la façon dont l'entraînement s'est déroulé hier
- - jaki był odpoczynek ? / c'était quoi le reste ?
- - czy wyżywienie było na dobrym poziomie / si la nourriture était de bonne qualité
- - jak ogólne samopoczucie / comme le bien-être général
- - czy sportowiec ma problemy w szkole, pracy, rodzinie / si l'athlète a des problèmes à l'école, au travail ou en famille
- - jaka pogoda do robienia treningu podstawowego, kajak / quel temps fait-il pour l'entraînement de base, le kayak-

i na pewno jeszcze dużo czynników - et certainement bien d'autres facteurs

Le rire, le bonheur et le contentement sont les meilleurs

REPOS



Merci beaucoup pour votre ATTENTION



Selma et Ruth

Finaliste Olympique PARIS 2024

HPHead Coach Team NL. Zdzisław Szubski (GEMBA)