

Akademia Kolarstwa Szosowego - od Pasji do Mistrzostwa

Moduł 1: Podstawy fizjologii wysiłku

- Zrozumiesz, jak działa Twój organizm podczas wysiłku
- Nauczysz się trenować mądrzej, nie ciężiej
- Przestaniesz marnować czas na nieskuteczne treningi
- Dowiesz się konkretnie jak działa nasz organizm, systemy energetyczne i to w 100% ukierunkowane na kolarstwo i sport wytrzymałościowy

Lista lekcji:

1. Systemy energetyczne w kolarstwie
2. Współdziałanie systemów energetycznych
3. Adaptacje fizjologiczne w kolarstwie
4. VO2max i jego znaczenie
5. Próg tlenowy i beztlenowy
6. Zmęczenie centralne i obwodowe + Strategia rozkładania sił podczas wyścigu
7. Termoregulacja i jej znaczenie w kolarstwie
8. Wpływ wieku i płci na fizjologię wysiłku w kolarstwie
9. Rola genetyki w zdolnościach wysiłkowych kolarza + przykłady
10. Zaawansowana analiza morfologii krwi dla kolarza

Moduł 2: Trening kolarski

- Skończysz z chaotycznym jeżdżeniem bez planu
- Poznasz system treningowy używany przez najlepszych amatorów w Polsce (oni też kiedyś zaczynali tam gdzie Ty!)
- Podniesiesz swój FTP o 20W i więcej
- Twoja regeneracja przyspieszy o 35%
- Zapomnisz o skurczach na długich dystansach
- Nauczysz się oszczędzać energię tam, gdzie inni ją tracą
- Twoje watty WRESZCIE przełożą się na prędkość
- Otrzymasz GOTOWE plany treningowe na 6 tygodni dzień po dniu
- Dostaniesz narzędzia do analizy używane przez PRO
- Nauczysz się adaptować plany do SWOJEGO życia
- Zyskasz wiedzę co robić w każdej sytuacji (choroba/kontuzja/brak czasu)

Lista lekcji:

1. Wprowadzenie do systematycznego treningu

2. Słowniczek pojęć treningowych - Część 1: Podstawowe Pojęcia
3. Słowniczek pojęć treningowych - Część 2: Strefy Treningowe
4. Słowniczek pojęć treningowych - Część 3: Typy Treningów
5. Słowniczek pojęć treningowych - Część 4: Testy i Monitorowanie
6. Tworzenie planu treningowego - praktyka
7. Dostosowanie planu treningowego - praktyka
8. 6 modeli periodyzacji + przykłady
9. Planowanie sezonu kolarskiego w praktyce (makrocykle)
10. Planowanie z użyciem metryki TSS
11. Długie treningi o niskiej intensywności
12. Jak podwyższyć próg FTP i wyznaczać trasy pod treningi ustrukturyzowane (Strava)
13. Jak wykonywać treningi ustrukturyzowane na szosie
14. Jak wykonywać treningi ustrukturyzowane na szosie - poradnik PDF
15. Jak wyznaczać cele kolarskie, aby być zmotywowanym
16. 10 wskazówek do wydajnej jazdy na trenażerze
17. Słabe i mocne strony kolarza - analiza praktyczna
18. 10 głównych wykresów Training Peaks do analizy formy
19. Struktura rzeczowa i czasowa + Sposób zwiększania obciążeń
20. Plany Treningowe na Training Peaks do wykorzystania - pomiar tętna
21. Plany Treningowe na Training Peaks do wykorzystania - pomiar mocy
22. Tabela wartości W/kg - podział na kategorie od amatora do World Tour (sprawdź gdzie się znajdujesz)
23. Szacunkowy czas w godzinach potrzebny na pełną regenerację po danym typie treningu
24. Wykorzystanie trenażera w treningu kolarskim
25. Bieg i marszobiegi jako dyscypliny uzupełniające w kolarstwie
26. Pływanie i sauna jako dyscypliny uzupełniające w kolarstwie
27. Gry zespołowe, squash i tenis jako dyscypliny uzupełniające w kolarstwie
28. Hiking, wspinaczka i narciarstwo jako dyscypliny uzupełniające w kolarstwie
29. Inne dyscypliny uzupełniające oraz podsumowanie
30. Wpływ jakości snu na wydolność kolarza
31. Pomiar jakości snu - metody i technologie
32. Krioterapia w kolarstwie – zimny prysznic, morsowanie
33. Zaawansowana analiza danych treningowych - WKO5 i Inscyd
34. Monitoring biochemiczny w czasie rzeczywistym - glukoza i mleczan
35. Rozwój i przyszłość technologii pomiarowych w kolarstwie
36. Podsumowanie technologii i rola czynnika ludzkiego w treningu kolarskim
37. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - wyjazdy bez roweru
38. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - choroba
39. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - kontuzje
40. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - brak realizacji treningu
41. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - zamiana treningu z powodów organizacyjnych
42. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - pogoda
43. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - dzień konia i chęć większej pracy

44. Odstępstwa od treningu kolarskiego i zalecenia - słabość na treningu

Moduł 3: Bikefitting

- Poznasz DOKŁADNE ustawienie sztycy, które zwiększy twoją moc o 2-4%
- Nauczysz się ustawiać mostek tak, by nie tracić watów i zmniejszyć cDA (opór powietrza)
- Zrozumiesz, dlaczego większość amatorów traci nawet 15W przez złe ustawienie bloków
- Odkryjesz, jak jedną zmianą w ustawieniu siodełka zmniejszyć lub wyeliminować ból pleców
- Poznasz sekret profesjonalistów na uniknięcie drętwienia nadgarstków
- Wszystko to w nagrany specjalnie do "Akademii Kolarstwa Szosowego" video Jarosław Dymka, bikefittera zawodowców, jednego z pierwszych specjalistów w Polsce

Lista lekcji:

1. Problematyka doboru sprzętu i działająca w praktyce pozycja kolarska - Jarosław Dymek
2. Cykl pedałowania w kolarstwie

Moduł 4: Zaawansowana Technika jazdy na szosie

- Przestaniesz bać się prędkości powyżej 60 km/h
- Odkryjesz JEDEN trik, który da Ci +5 km/h w zakręcie
- Nauczysz się wybierać IDEALNE trajektorie
- Przestaniesz tracić kontakt z grupą na technicznych trasach
- Nauczysz się oszczędzać 20% energii na każdym wzniesieniu
- Staniesz się pożądanym partnerem na każdym wyjeździe
- Zyskasz pewność w KAŻDYCH warunkach

Lista lekcji:

1. Technika jazdy na szosie - zjazdy
2. Technika jazdy na szosie - zakręty
3. Technika jazdy na szosie - podjazdy
4. Technika jazdy na szosie - hamowanie
5. Technika jazdy na szosie - jazda w grupie - podstawy
6. Technika jazdy na szosie - jazda w grupie - zaawansowana
7. Technika jazdy na szosie - dodatkowe umiejętności
8. Technika jazdy - podsumowanie

Moduł 5: Przydatne checklisty

- Dostaniesz 35 GOTOWYCH list kontrolnych używanych przez najlepszych kolarzy
- Poznasz DOKŁADNIE co sprawdzić w rowerze (koniec z niespodziankami!)
- Nauczysz się pakować jak PRO (zero zapominania sprzętu)

- Zoptymalizujesz każdy element swojego kolarstwa
- Nauczysz się ubierać na KAŻDĄ temperaturę (-10°C do +40°C)
- Poznasz DOKŁADNE procedury regeneracji po ciężkich treningach
- Dostaniesz skuteczne procedury rozgrzewki przed wyścigami czy ustawkami
- Dostaniesz listę badań krwi
- Przestaniesz stresować się przed ważnymi startami
- Zyskasz PEWNOŚĆ, że nic cię nie zaskoczy

Lista lekcji:

1. Sprawdzenie roweru przed jazdą
2. Codzienna lista kontrolna regeneracji
3. Pięć przykładowych śniadań, obiadów i kolacji dla kolarza
4. Wyposażenie na długi trening
5. Podstawowe ustawienie pozycji na rowerze (przed bikefittingiem)
6. Dopasowanie roweru i pozycji (profesjonalny bikefitting)
7. Sugerowane ustawienie licznika (pomiar tętna)
8. Sugerowane ustawienie licznika (pomiar mocy)
9. Określenie aktualnego FTP i stref treningowych
10. Określenie aktualnego progu mleczanowego HR i stref treningowych
11. Rozgrzewka przed mocnym treningiem lub wyścigiem
12. Ćwiczenia rozluźniające po trudnym treningu/wyścigu
13. Nawodnienie i odżywianie podczas wysiłku
14. Cele taktyczne i wynikowe na wyścig kolarski
15. Cele taktyczne i wynikowe na wyścig kolarski
16. Tygodniowa analiza danych treningowych
17. Odzież na 7-10 dniowe zgrupowanie w górach
18. Pakowanie na wyścig
19. Regeneracja po etapie na wyścigu etapowym
20. Trening mentalny
21. Przygotowanie do jazdy w deszczu
22. Czyszczenie roweru po jeździe w deszczu
23. Analiza wideo z techniki jazdy
24. Integracja treningu w życie prywatne i zawodowe
25. Testy wydolnościowe w laboratorium
26. Zakupy sprzętu poprawiające wyniki
27. Rutyna przed startem lub długim treningiem grupowym
28. Ocena sezonu i planowanie kolejnego sezonu
29. Zarządzanie stresem podczas wyścigu
30. Analiza trasy i charakterystyki wyścigu
31. Pełna regeneracja organizmu po sezonie lub ciężkim okresie treningowym
32. Podstawowe badania morfologii krwi
33. Zaawansowane badania morfologii krwi
34. Sugerowana ilość i rodzaj odzieży kolarskiej
35. Sugerowany ubiór na temperatury od -10 do +40°C

Moduł 6: Trening siłowy dla kolarzy szosowych

1. Poznasz SEKRETNĄ technikę budowania siły bez zbędnych kilogramów
2. Nauczysz się trenować jak sprinterzy World Tour
3. Zwiększysz swoją moc maksymalną w sprincie o 100-150W w 8 tygodni
4. Przestaniesz bać się, że "spuchniesz" od siłowni
5. Wzmocnisz swoją "ramę nośną" i zapomnisz o bólu pleców przy długich jazdach
6. Zbudujesz STABILNY core (koniec z kołysaniem na podjazdach!)
7. Zyskasz pozycję aero bez bólu szyi i barków
8. Dostaniesz DOKŁADNE video z techniką każdego ćwiczenia
9. Nauczysz się planować siłownię tak, by wspierała jazdę
10. Wyeliminujesz słabe punkty swojego ciała
11. Wzmocnisz kolana i stawy (koniec z przeciążeniami!)

Lista lekcji:

1. Trening siłowy dla kolarzy szosowych zgodnie z najnowszymi trendami
2. Trening siłowy dla kolarzy szosowych - ćwiczenia główne (video - technika wykonania)
3. Trening siłowy dla kolarzy szosowych - ćwiczenia wspomagające (video - technika wykonania)
4. Szczegóły planowania treningu siłowego
5. Trening siłowy a masa ciała

Moduł 7: Żywnienie w kolarstwie szosowym

- Zapomnisz co znaczy "odcięcie prądu" na treningu
- Przestaniesz tracić moc po 2-3 godzinach jazdy
- Nauczysz się gubić kilogramy JAK ZAWODOWIEC
- Dostaniesz DOKŁADNE proporcje makroskładników
- Przestaniesz marnować pieniądze i czas na zbędne suplementy
- Zwiększysz moc średnią o 15-20W na długim treningu samym jedzeniem
- Otrzymasz plan suplementacji dopasowany do poziomu zaawansowania + konkretne dawkowanie

Lista lekcji:

1. Gospodarka węglowodanowa podczas wysiłku + praktyczne wskazówki
2. Metabolizm tłuszczów w kolarstwie + praktyczne wskazówki
3. Jak trwale schudnąć na rowerze bez chodzenia głodnym - popularne błędy, rozwiązania i przykłady
4. Podstawowe zasady odżywiania podczas treningu kolarskiego
5. Najlepsze naturalne przekąski na trening kolarski
6. Ilość składników pokarmowych (węgle, białka, tłuszcze) na kg masy ciała w zależności od okresu treningowego
7. Suplementacja w kolarstwie szosowym - teoria

8. Suplementacja w kolarstwie szosowym - rozpiski wg poziomu zaawansowania

Moduł 8: Taktyka jazdy w wyścigu kolarskim

- Poznasz UKRYTE wzorce każdego wyścigu
- Zaczyniesz kontrolować wyścig, nie tylko w nim uczestniczyć
- Zaczyniesz wykorzystywać dane do przewagi taktycznej
- Poznasz taktykę od sprintu po 1000km ultra
- Opanujesz sztukę oszczędzania energii
- Zyskasz przewagę mentalną nad rywalami

Lista lekcji:

1. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - teren płaski
2. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - teren pagórkowaty
3. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - teren górzysty
4. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - jazda na czas, Best Bike Split i W/CDA
5. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - kryterium uliczne
6. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - etapówka
7. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - maraton ultra 500km
8. Taktyka jazdy w wyścigu szosowym - maraton ultra 1000km
9. Taktyka jazdy w wyścigu - e-wyścigi kolarskie