

Całoroczny trening amatora

Autor: Szklarz - 04/27/2011 21:14

Mówi się dużo o zimowym treningu specjalistycznym na biegówkach, o technice jazdy, sprzęcie. Czy nie zapominamy jednak, że trening narciarza biegowego trwa cały rok? Jak powinniśmy trenować po i przed sezonem? Czekamy na Wasze wskazówki i opinie.

=====

Odp: Całoroczny trening amatora

Autor: Zdiercon - 04/28/2011 19:34

Podejście do tematu zależy od oczekiwanych efektów końcowych.
... Jeśli chcemy pobiec jakiś czas to w narciarstwie biegowym jest to strasznie nie wymierna forma porównawcza. Jeśli miejsce w Biegu Piastów to już lepiej, ale trzeba by było znać ile pracują Ci, którzy zajmują oczekiwane przez nas miejsce. Jeśli celem jest ukończenie np. Biegu Piastów to musimy już latem zacząć się ruszać by móc być przekonanym, że 50 km nie będzie nam straszne.
...

=====