

Okresy treningu siłowego dla realizujących 2 makrocykle w ciągu roku

Tab. 6

Okres szkoleniowy	Etap cecha, czas oddziaływania	Treningi liczba i częstotliwość	Program treningowy (cel)
Przygotowawczy (treningi 11 tygodni)	lokalna wytrzymałość siłowa (3 tygodnie)	9 (3 w tygodniu)	Lokalna wytrzymałość siłowa
	Siła mięśniowa (5 tygodni)	15 (3 w tygodniu)	Siła
	Moc – zwiększanie (3 tygodnie)	9 (3 w tygodniu)	Moc
Startowy (treningi, zawody 11 tyg.)	Moc – zwiększanie (5 tyg.) i utrzymanie (6 tyg.)	16 (2+1 w tygodniu)	Moc
Przejściowy Odpoczynek. + 4 treningi tyg.	Inne rodzaje (np. wytrzymałość ogólna) 2 tyg. odp. + 2 tyg. trening	6 (3 w tygodniu)	Program zgodny z rodzajem stosowanego treningu
Suma 26 tygodni	24 tygodnie	55	-

Źródło: opracowanie własne na podstawie Z. Trzaskomy