

Način na koji možemo da zabeležimo subjektivni osećaj zamora tokom treninga je Borgova skala, koja je nastala kao pokušaj da se postavi korelacija između subjektivnog osećaja tokom napora i srčane frekvencije. Ova skala ima 15 nivoa, počevši od nivoa 6 koji predstavlja stanje bez napora (odmaranje), sve do nivoa 20, koji predstavlja maksimalan napor. U principu, kada nivo napora na ovoj skali pomnožimo sa 10, trebalo bi da dobijemo srčanu frekvenciju u kojoj smo radili određeni trening. Dakle, ovaj metod praćenja intenziteta je najbolje kombinovati sa merenjem srčane frekvencije.

	%HRmax	%HRth	%THpace	Run pace	Power	RPE	%UH	%Masti
Zona 1	68-73		<84	Veoma lagano		10-12	40	60
Zona 2	37-80	<78	85-89	Lagano		12-14	65	35
Zona 3	80-87	78-90	90-94	Umereno		14-16	80	20
Zona 4	87-93	90-100	95-99	Teško		16-18	92	8
Zona 5	93-100	>100	>100	Veoma teško		18-20	98-100	0-2

Pokaži nam ovog leta da si zaista aktivan/a cele sezone i imaš šansu da osvojiš nove patike!

Ovo je do sada najbolji i najsvrsishodniji način da dođeš do nagrade! Slavimo deceniju trčanja u Beogradu pa je red da te BRC nagradi za uspešnu implementaciju jednostavne filozofije: Trčanje je način života i BRC je više od trčanja!

Tokom jula i avgusta budi u pokretu bez obzira da li si na odmoru ili spremaš ispite, bez obzira da li si na moru, planini ili čuvaš Beograd! Trči, plivaj, vozi bajs, veslaj, hajkuj, gledaj izlazak sunca, isprati zalazak, diši, voli, nabaci boju... Zatim nam pošalji najkul fotku koju imaš sa treninga, ili više fotki, ma može i video!

Okači na BRC Facebook grupu (sa haštagom #brsummerchallenge) da se međusobno motivišemo, možda se sretnemo na nekoj plaži, who knows!

10 fotki (objava) koje zavrede najviše komentara i lajkova ulaze u uži izbor i žiri BRC tima bira najkreativniju (uzimamo u obzir i koliko ste često trenirali preko leta!).

Igramo se u julu i avgustu, a pobjednika/cu biramo u septembru. U konkurenciju ulaze svi članovi BRC-a, koji objavu sa haštagom

#brsummerchallenge postavite na BRC grupu.

BRC MAGAZIN



Jul/avgust 2022.

ZONA INTENZITETA U TRČANJU

Kako meriti i prepoznati opterećenje u trčanju

Opterećenje u trčanju određuju dve komponente - obima i intenziteta treninga. Obim predstavlja učestalost, distancu ili vreme koje provedemo u aktivnosti i može se posmatrati na nivou jednog treninga, trenažne nedelje ili nekog dužeg trenažnog ciklusa. Intenzitet predstavlja brzina, snaga ili količina rada koju ispoljimo u toku treninga trčanja. Najčešće se izražava putem nekoliko zona intenziteta. Zone intenziteta imaju zadatak da preslikaju ono što se fiziološki dešava u našem organizmu, a najčešće su indirektno prikazane putem pejsa, srčane frekvencije, snage ili subjektivnog osećaja, zbog toga što toku svakodnevnog treninga ne možemo imati direktan uvid u fiziološke procese koji se odvijaju unutar našeg organizma. Obim i intenzitet su uvek u suprotnosti, ako se povećava intenzitet, obim se spušta i obrnuto.

Trening na osnovu srčane frekvencije

Za merenje srčane frekvencije neophodan je senzor koji se može nalaziti u samom satu ili traka koja se postavlja oko grudi. Srčana frekvencija je jedini parametar koji direktno možemo meriti, a koji prikazuje određen fiziološki proces koji se odvija u organizmu. Praćenje srčane frekvencije omogućava nam da izbegnemo prevelike napore onda kada je to neophodno, da pratimo nivo adaptiranosti treninga na određene tipove treninga, spoljašnju temperaturu i sl. Ono što je mana ovog tipa praćenja intenziteta jeste veliki broj spoljašnjih faktora koji mogu uticati na promenu srčane frekvencije, npr. kafa, nedovoljno sna, naglo povećanje spoljašnje temperature i dr. mogu povećati i dati lažnu sliku o trenutnom stepenu zamora.

Trening na osnovu pejsa

Ukoliko nemate pristup senzorima za merenje snage ili srčane frekvencije, dovoljna vam je samo štoperica ili GPS sat, kako biste izmerili brzinu kretanja i na osnovu toga imali uvid u kojoj ste zoni intenziteta.

Obzirom da često postavljamo sebi cilj da završimo trku za određeno vreme ovaj metod nam omogućava da se fokusiramo u treningu na brzine koje treba da održavamo na trci. Nedostatak ovog metoda je što se skoro jedino može koristiti na ravnom terenu i u uslovima bez vetra. Čim naiđemo na brdovit teren ili kada se javi jači vetar, zone koje postavimo prema pejsu su gotovo neupotrebne. U ovakvim situacijama najbolje je obratiti pažnju na subjektivni osećaj.

Trening na osnovu snage

Merenje snage u toku trčanja je najjednostavniji način da izmerimo mehanički rad koji smo uradili tokom određenog treninga. Ono što je osnovna prednost ovakvog načina merenja intenziteta je velika osetljivost i trenutno prikazivanje promene količine mehaničkog rada, tj. intenziteta (npr. srčanoj frekvenciji treba određeni vremenski period da se prilagodi na novonastale okolnosti, a kada shvatimo da smo ušli u neku višu zonu može biti kasno).

Takođe, kada tokom treninga naiđemo na uzbrdicu, nizbrdicu ili ako imamo vetar u grudi/leđa, pejs može drastično varirati, pa u takvim situacijama on nije optimalan za merenje intenziteta. Međutim, pomoću snage možemo videti koji mehanički rad vršimo, bez obzira na spoljašnje uslove. Za merenje snage u toku trčanja koriste se posebni senzori koji se mogu zakačiti na patiku, a od skoro se ugrađuju i u satove za trčanje.

Trening na osnovu osećaja

Subjektivni osećaj je nešto što, možda čak i nesvesno, zabeležimo tokom ili nakon svakog treninga. Svako od nas tokom/posle treninga razmišlja o tome koliko nam je teško/lako bilo, koliko smo se iscrpeli, da li nas je nešto zabolelo, koliko su nam mišići bili zamoreni, da li smo mogli da idemo malo brže u nekoj situaciji ili smo ipak malo preterali. Ako naučimo kako da slušamo naše telo i znake koje nam šalje, možemo dosta dobro kontrolisati intenzitet treninga putem subjektivnog osećaja.



BRC JE VIŠE OD TRČANJA