

Power TRAINING

Case
studyTEKST:
PIOTR TARTANUS,
MAGDALENA JASKÓŁKA

Bieganie amatorskie to coraz bardziej popularna aktywność. Można uprawiać je wszędzie, bez dużych nakładów czasu i pieniędzy. Co sprawia, że jest wyjątkowe?

Dostępność, a także możliwość sprawdzenia się i zweryfikowania swojej formy podczas coraz większej liczby zawodów sportowych. Do wyboru mamy całą masę biegów ulicznych oraz trailowych, a dla tych, którym zwykłe bieganie już nie wystarcza – coraz bardziej popularne biegi z przeszkodami. Tego typu „survival” podbijają obecnie światek biegowy, dostarczając potężnej dawki adrenaliny i będąc doskonałym sprawdzianem formy fizycznej oraz siły charakteru. Tu nie wystarczy już tylko biegać. Tu trzeba być ogólnie sprawnym, silnym, zręcznym i wytrzymałym. Stąd pomysł na autorski projekt Power Training, czyli kompleksowy system przygotowujący do startu w zawodach biegowych, szczególnie w ekstremalnych biegach z przeszkodami.

ZAPRAWIENI W BOJU

Osią przygotowań są treningi na świeżym powietrzu prowadzone w warszawskich parkach i lasach w systemie trzech zajęć w tygodniu, przy czym każdy z treningów kładzie nacisk na inne cechy motoryczne: siłę i szybkość, wytrzymałość i wydolność, a także sprawność i zwinność. Idea tego przedsięwzięcia miała swoje korzenie w prowadzonych wcześniej przez niespełna 3 lata zajęciach outdoorowych typu boot camp, a także wzięła się z potrzeby realizowania własnych biegowych planów. Naszą grupę docelową stanowią sportowcy amatorzy, którzy chcą poprawić swoje wyniki sportowe lub po prostu usprawnić swoje ciało do stopnia, w którym bez obaw wystartują w kolejnym biegu typu Runmageddon czy Spartan Race.

Szczęśliwie dla nas takich ludzi nie brakuje, gdyż świadomość tego, że nie samymi nogami biegacze biega, zaczyna być coraz bardziej powszechna. Treningi prowadzimy wyłącznie na świeżym powietrzu. Dlaczego? Ponieważ żaden bieg, w którym startujemy, nie odbywa się w klubie fitness ani na siłowni. Ćwicząc na dworze poprawiamy odporność, a poprzez lepsze dotlenienie stwarzamy mięśniom korzystniejsze warunki do pracy. Dodatkowo przyzwyczajamy ciało do funkcjonowania w różnych, również tych trudnych warunkach atmosferycznych. Nigdy nie wiemy, przy jakiej pogodzie przyjdzie nam startować w zawodach, dlatego trening w deszczu, śniegu i chłodzie hartuje nas i przyzwyczajają ciało i głowę do znoszenia sporego czasem dyskomfortu.

OUTDOOROWE INSTRUMENTARIUM

Podczas treningów wykorzystujemy zarówno zastanę w parku lub lesie infrastrukturę typu ławki, murki, schody czy powalone pnie drzew, a także sprzęt znany z klubów fitness – kettlebells, piłki lekarskie

czy TRX-y, ponadto często wprowadzamy specyficzne akcesoria typowo pod biegi z przeszkodami, czyli liny i opony. Staramy się, aby treningi były zaskakujące, unikamy banałów, nieustannie szukamy inspiracji. Robimy wszystko, aby wykorzystując ciekawą formułę, zaangażować do pracy wszystkie mięśnie, popracować nad siłą, poprawiać wytrzymałość i ćwiczyć zwin-

ność. Dbamy o interakcję między uczestnikami, dlatego sporo ćwiczeń opiera się na pracy w parach lub zespołach, a dla podkreślenia atmosfery wplatamy wątek rywalizacji. Poza standardowymi ćwiczeniami, jak pompki czy przysiady, często pojawia się czołganie i chodzenie na czworakach, czyli ruchy, których próżno szukać na innych formach zorganizowanych aktywności.



w szczególności na salach fitness, a których umiejętność przydatna jest podczas startu w biegach survivalowych. Treningi są tak wszechstronne, że nie sposób nie poprawić swojej formy sportowej, co faktycznie obserwujemy podczas okresowych testów sprawności. Dlatego nie wahamy się polecić ich biegaczom, gdyż trenując z nami, wzmacniają całe ciało, w tym mięśnie niezbędne do szybkiego, długiego i przede wszystkim bezkontuzyjnego biegania oraz te, których podczas biegania używa się w niewielkim stopniu, powodując ich osłabienie.

BUDUJEMY SPOŁECZNOŚĆ

Jak przyciągamy ludzi na nasze treningi? To proste i może trącić banałem. Lubimy swoją pracę, staramy się wykonywać ją dobrze i oferujemy treningi na tyle atrakcyjne i przynoszące wymierne korzyści w postaci poprawy wyników sportowych, że udaje nam się osiągać wysokie frekwencje. Jesteśmy aktywni w mediach społecznościowych, prowadzimy fanpage na Facebooku, utrzymujemy bliskie relacje z uczestnikami treningów, organizujemy obozy sportowe i wspólne wyjazdy na zawody, w których sami bierzemy czynny udział. Jednym zdaniem – dzięki zaangażowaniu nie tylko w sam trening, ale również w rozmaite działania integracyjne, udało nam się stworzyć społeczność wokół wspólnej pasji – i to stanowi naszą siłę napędową. Ludzie tworzący Power Training Team to nasz największy kapitał i duma. Stworzenia takiej wspaniałej społeczności życzymy wszystkim trenerom prowadzącym treningi grupowe, gdyż wiemy, że drużyna zjednoczona wokół wspólnego celu plus atrakcyjne, przynoszące zauważalne korzyści treningi to podstawa sukcesu.

FINANSE

Czy ten biznes się opłaca? W ofercie posiadamy zarówno pojedyncze wejście na zajęcia, jak i karnety na cztery, osiem i dwanaście treningów, które należy wykorzystać w ciągu pięciu tygodni od pierwszego spotkania. Najczęściej kupowany jest karnet na maksymalną liczbę wejść, czyli ten, który zakłada obecność na wszystkich trzech treningach w tygodniu. Opłacalność pojedynczego treningu bywa większa niż treningu personalnego, ale rynek na ćwiczenia outdoorowe nie jest jeszcze u nas tak rozwinięty, żeby mogło stanowić to główne źródło dochodów. Przy trzech treningach w tygodniu jest to działalność przyjemna, ale zdecydowanie dodatkowa.

