

MORAN SPA ★★★★★ WAY2CHAMP CYCLING

# Protokół regeneracyjny

Co zrobić po przejeździe, żeby jutro czuć się świeżo i jechać szybciej.

**01** Posiłek przed wellness | **02** Zimne przed gorącym | **03** Cały protokół 35-45 min

## 1 Strefa wellness – kolejność

<p><b>1 PRYSZNIC</b> KONTRASTOWY</p> <p><b>3-5 min</b></p> <p>30 s ciepły, 15 s chłodny. Powtórz 3-4x, zakończ chłodnym.</p> <p><i>Pobudza krążenie, domyka mięśnie.</i></p>	<p><b>2 BASEN</b> REGENERACJA AKTYWNA</p> <p><b>10-15 min</b> tętno &lt; 110</p> <p>Spokojne pływanie lub chód w wodzie po szyję.</p> <p><i>Ciśnienie wody zmniejsza obrzęki nóg.</i></p>	<p><b>3 SAUNA</b> SUCHA</p> <p><b>8-12 min x 2</b> 80-90 °C</p> <p>Między sesjami chłodny prysznic 1-2 min. Max 2 sesje.</p> <p><i>Adaptacja cieplna, mniej napięcia.</i></p>	<p><b>4 JACUZZI</b> NA KONIEC</p> <p><b>10-15 min</b> 37-39 °C</p> <p>Wieczorem, 60-90 min przed snem.</p> <p><i>Wycisza układ nerwowy, ułatwia sen.</i></p>
--	---	---	--

## 2 Trzy ćwiczenia rozciągające

<p><b>01 Klęk wykroczny</b></p>  <p><b>2 x 45 s / strona</b></p> <p>Zginacze bioder · biodrowo-łędźwiowy</p> <p>Klęk na jedno kolano, drugie z przodu pod 90°. Miednica podwinięta.</p> <p>► Pozycja na rowerze skraca zginacze.</p>	<p><b>02 Gołąb (pigeon)</b></p>  <p><b>2 x 60 s / strona</b></p> <p>Pośladki · pasmo biodrowo-piszczelowe</p> <p>Przednia noga zgięta pod sobą, tylna prosto. Pochyl tułów.</p> <p>► Boli kolano? Podłóż poduszkę pod biodro.</p>	<p><b>03 Czworogłowy stojąc</b></p>  <p><b>2 x 30 s / strona</b></p> <p>Czworogłowy uda · przód biodra</p> <p>Stań na jednej nodze, stopę przyciągnij do pośladka. Kolana razem.</p> <p>► Kolano kieruj prosto w dół.</p>
---	--	--

## 3 Posiłki – przed i po treningu

<p><b>PRZED TRENINGIEM</b> 1,5-2 godz. przed startem</p> <p><b>Owsianka energetyczna + jajko</b></p> <p><b>OWSIANKA</b> 60 g płatków na wodzie / mleku roślinnym</p> <p><b>DODATKI</b> banan, łyżka miodu, garść orzechów</p> <p><b>BIAŁKO</b> jajko na miękko lub 150 g jogurtu</p> <p><b>PŁYNY</b> 500 ml wody, kawa 30 min przed startem ≈ 80 g węgla · 18 g białka · niskotłuszczowo</p>	<p><b>PO TRENINGU</b> do 30 min po zejściu z roweru</p> <p><b>Kanapka regeneracyjna + banan</b></p> <p><b>WĘGLE</b> 2 kromki pełnoziarniste lub bułka</p> <p><b>BIAŁKO</b> 80 g indyka + jajko</p> <p><b>OWOC</b> duży banan lub 200 g winogron</p> <p><b>PŁYNY</b> 500-750 ml z elektrolitami (1,5x strata) ≈ 70 g węgla · 25 g białka · proporcja 3:1</p>
--	---

<p><b>⚠ PO CIĘŻKIM TRENINGU</b></p> <p>Trening &gt; 3 godz. lub VO2max — skróć saunę do 1x 8 min. Po wyścigu pomiń saunę.</p>	<p><b>✘ CZEGO NIE ROBIĆ</b></p> <p>Alkohol w dniu treningu, lodowate kąpiele przy budowaniu formy, mocny masaż w 1. godzinach.</p>	<p><b>! SYGNAŁY STOP</b></p> <p>Tętno &gt; 130 w wodzie, zawroty głowy, mroczyki, mrowienie, skurcze — natychmiast wyjdź.</p>
---	--	---