



---

## HOTEL MORAN

HOTEL & SPA · POWIDZ · JEZIORO POWIDZKIE

# CYCLING w MORAN

3 plany treningowe · instrukcja użytkowania

---

**Co znajdziesz w środku:** aktywacja planu w TrainingPeaks, wybór wariantu pod Twój poziom (początkujący, średnio zaawansowany, zaawansowany), szczegółowe profile 3 planów, strefy mocy wg metodologii Allena/Coggana oraz instrukcja synchronizacji z Garmin, Wahoo, Zwift, MyWhoosh i Rouvy.

---

### Arek Kogut

Trener UCI · Founder Way2Champ  
Way2Champ Sp. z o.o.

# Zanim zaczniesz

Krótkie wprowadzenie do tego, co kupiłeś i kiedy z tego korzystać.

## O czym jest ten pakiet

Dostajesz dostęp do **trzech gotowych planów treningowych** w platformie TrainingPeaks, przygotowanych dla różnych poziomów zaawansowania. Plany powstały we współpracy Way2Champ i Hotel Moran w Powidzu, jako część projektu **Hotel Moran Cycling powered by Way2Champ** — pakietu rowerowego dla gości hotelu.

## Kiedy używać planów

- 1. Przed przyjazdem do Moran** — to główne zastosowanie. Plany wprowadzają w formę, podnoszą FTP i przygotowują nogi pod intensywne dni rowerowe nad jeziorem Powidzkim. Najlepiej zakończyć plan na 5-7 dni przed przyjazdem, żeby dotrzeć wypoczętym, ale z pełną adaptacją.
- 2. Przed sezonem startowym** — wczesną wiosną, gdy budujesz formę na pierwsze starty. Plany są zbudowane pod wzrost mocy progowej i Sweet Spotu, więc świetnie pasują jako blok przygotowawczy (luty-marzec).
- 3. Przed ważnym wydarzeniem** — gran fondo, wyścig amatorski, wyjazd kolarski. Plan średnio zaawansowany lub zaawansowany (4-5 tygodni) wpisuje się dobrze jako specyficzny taper pod konkretny cel.
- 4. Po przerwie sezonowej** — wracasz po kontuzji, przerwie zimowej lub okresie obniżonej formy. Plan początkujący to dobre wejście z powrotem na strukturę, bez ryzyka przetrenowania.

### CO JEST KLUCZOWE

Wszystkie 3 plany są **oparte na mierniku mocy** — interwały opisane są w procentach FTP, nie w tętnie. Bez miernika mocy (na rowerze lub na trenażerze) plany nie mają sensu — to nie są plany tętnowe. Jeśli miernika nie masz, najpierw zainwestuj w niego lub w smart trener, a potem wracaj do tej instrukcji.

## 1

## Założ lub zaloguj konto TrainingPeaks

Plany realizujesz w platformie TrainingPeaks — standardzie branżowym, z którego korzystamy w Way2Champ na co dzień z 60-100 zawodnikami miesięcznie. Wersja **darmowa Basic** w 100% wystarcza do realizacji tych planów.

### Jeśli już masz konto

Zaloguj się **na desktopie** (nie w aplikacji mobilnej):

<https://www.trainingpeaks.com/login>

**Ważne:** aktywacja kodu rabatowego i pierwsze podpięcie planu działa tylko z poziomu przeglądarki na komputerze. Aplikacja mobilna nie pozwala wpisać kuponu. Po aktywacji plan będzie widoczny też na telefonie.

### Jeśli nie masz konta — załóż za darmo

Wejść na stronę rejestracji na komputerze:

<https://www.trainingpeaks.com/signup>

1. Wybierz wariant **Athlete** (zawodnik), nie Coach.
2. Wybierz **Basic - Free**. Wersja Premium nie jest potrzebna.
3. Podaj e-mail, hasło i podstawowe dane.
4. Potwierdź e-mail klikając w link aktywacyjny.
5. W panelu profilu uzupełnij **FTP, masę ciała i strefy mocy** (więcej o tym na stronie 7).

### DLACZEGO WERSJA BASIC WYSTARCZY

Basic pozwala odbierać i realizować plany strukturalne, synchronizować treningi z urządzeń (Garmin, Wahoo, Zwift, Strava) i widzieć dane mocy oraz tętna. Funkcje Premium (PMC, zaawansowane wykresy, dashboardy) są przydatne, ale do realizacji **tych konkretnych planów** nie są wymagane.

## 2

## Wybierz wariant planu

Trzy warianty, dobrane pod realną dostępność czasową i poziom zaawansowania. Wybór nie jest kwestią ambicji — tylko tego, ile czasu możesz konsekwentnie poświęcać na trening i jakie masz FTP w W/kg.

Kryterium	Początkujący (3x/tydz., 4 tyg.)	Średnio zaaw. (3-4x/tydz., 4 tyg.)	Zaawansowany (5-6x/tydz., 5 tyg.)
Czas trwania	4 tygodnie	4 tygodnie	5 tygodni
Sesji w tygodniu	3	3-4	5-6
Godzin na rower / tydz.	4-6 godz.	6-9 godz.	10-14 godz.
Min. staż w kolarstwie	3+ mies. regularnej jazdy	1 sezon + miernik mocy	2+ sezony, regularny trening
FTP w W/kg (mężczyźni)	do ~2,8 W/kg	2,8-3,8 W/kg	powyżej 3,8 W/kg
Tygodniowy TSS	180-240	260-350	420-540
Główny cel	wprowadzenie struktury, baza tlenowa	wzrost FTP, Sweet Spot	VO2max + próg, peaking pod cel

### JAK SIĘ NIE POMYLIĆ Z WYBOREM

Najczęstszy błąd: ambicjonalny wybór planu zaawansowanego, gdy realnie jest się w stanie zrobić 3-4 jednostki tygodniowo. Po dwóch tygodniach pojawia się zaległość, frustracja, porzucenie planu. **Lepiej zrealizować 95% planu początkującego niż 60% zaawansowanego** — fizjologicznie to drugie nie zadziała. Jeśli wahasz się między dwoma wariantami, wybierz niższy.

## 3

## Aktywuj plan kodem rabatowym -100%

Plan pobierasz **za darmo** dzięki kodowi rabatowemu, który obniża cenę o 100%. Wystarczy wpisać go na stronie zakupu w TrainingPeaks.

TWÓJ KOD RABATOWY (-100%)

# moranway2champ132

### Linki do planów w TrainingPeaks

#### Plan początkujący (3x/tydz., 4 tyg.):

[trainingpeaks.com/.../tp-646870](https://trainingpeaks.com/.../tp-646870)

#### Plan średnio zaawansowany (3-4x/tydz., 4 tyg.):

[trainingpeaks.com/.../tp-646871](https://trainingpeaks.com/.../tp-646871)

#### Plan zaawansowany (5-6x/tydz., 5 tyg.):

[trainingpeaks.com/.../tp-646872](https://trainingpeaks.com/.../tp-646872)

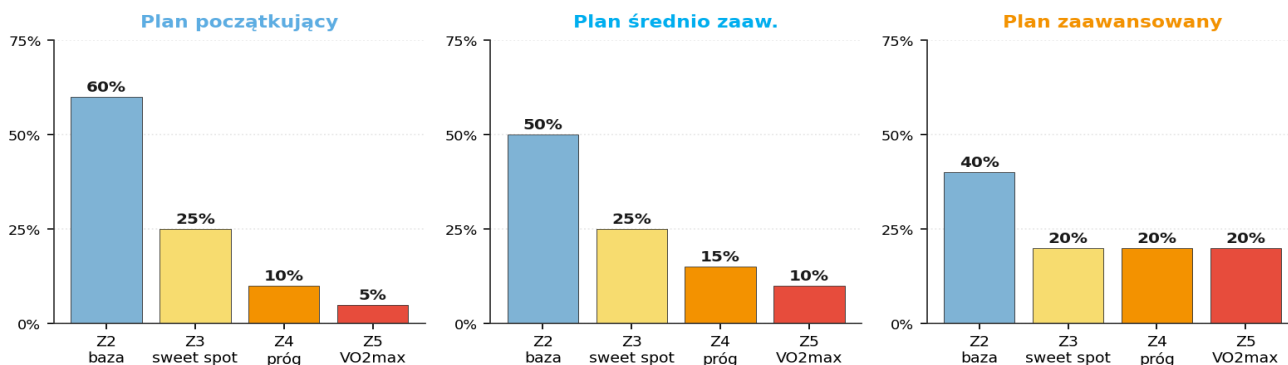
### Kolejność kroków

1. Bądź **zalogowany na desktopie** w TrainingPeaks.
2. Otwórz link do wybranego planu i kliknij „**Buy Plan**”.
3. Na stronie zakupu znajdź pole „**Promo Code**” i wpisz: **moranway2champ132**
4. Kliknij „**Apply**” — cena spadnie do **0 USD**. Jeśli widzisz cenę większą niż 0, sprawdź pisownię kodu (małe litery, bez spacji).
5. Kliknij „**Complete Purchase**” i wybierz **datę startu** (zalecam najbliższy poniedziałek po wykonaniu testu FTP).

# Dla kogo każdy z planów — i dlaczego

Konkretnie kto skorzysta najwięcej z każdego wariantu. Wybór po samym harmonogramie godzinowym to za mało — kluczowy jest punkt startowy i historia treningowa.

Rozkład intensywności w 3 planach (czas spędzony w strefach)



## Plan początkujący — 4 tygodnie, 3x w tygodniu

Twoje FTP to 150–220 W lub do 2,8 W/kg. Wracasz po przerwie, dopiero zaczynasz przygodę z mocą, albo trenowałeś dotąd „na czuja”. Plan buduje bazę tlenową w Z2 (60% całego czasu), dorzuca początki Sweet Spotu i krótkie pobudzenia. Bez ostrych interwałów VO2max — najpierw budujesz fundament, dopiero potem dachówka.

**Przykładowy trening:** 3x10 min Sweet Spot 88–94% FTP / 5 min Z1 — to klasyczna sesja, którą zobaczysz w 2. tygodniu. Cały trening 75–85 min.

## Plan średnio zaawansowany — 4 tygodnie, 3-4x w tygodniu

Twoje FTP to 220–290 W lub 2,8–3,8 W/kg. Masz za sobą co najmniej jeden sezon z miernikiem mocy i znasz swoje strefy. Plan koncentruje się na **wzroście mocy progowej** przez Sweet Spot i interwały progowe Z4. Połowa czasu w Z2, ćwierć w Z3, pozostałe 25% na pracy progowej i VO2max.

**Przykładowy trening:** 4x8 min Z4 95–105% FTP / 4 min Z1, lub 2x20 min Sweet Spot 90% FTP / 5 min Z1. Sesja około 90–100 min.

## Plan zaawansowany — 5 tygodni, 5-6x w tygodniu

Twoje FTP to powyżej 290 W lub 3,8+ W/kg. Trenujesz systematycznie minimum 2 sezony, znasz swoje VLamax i tolerancję obciążeń. Plan to **peak block** z dużą porcją pracy VO2max (20% czasu w Z5), interwałami progowymi i jednym długim wyjazdem tygodniowo. Tydzień 4 to regeneracja, tydzień 5 to taper.

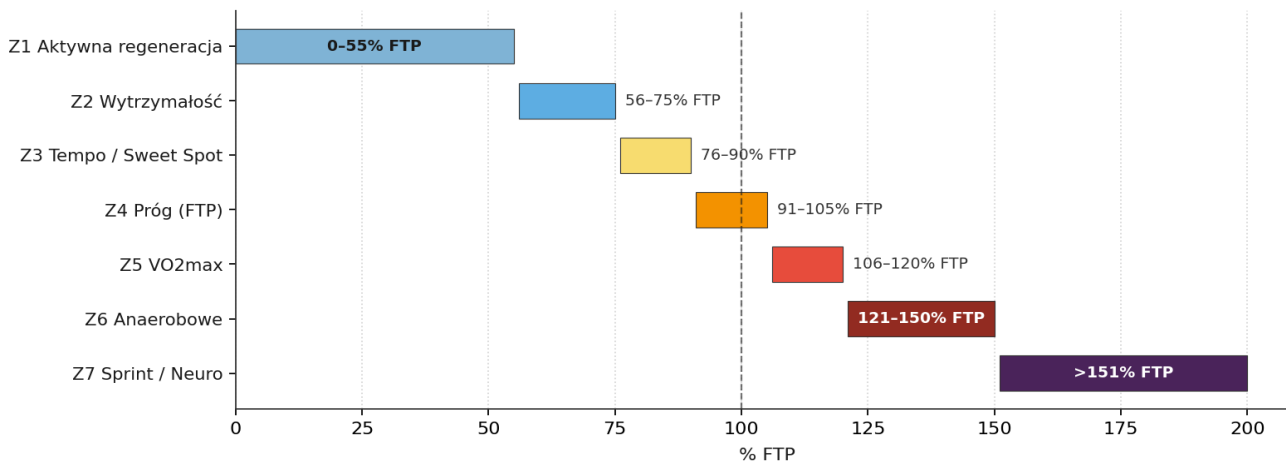
**Przykładowy trening:** 5x4 min Z5 110–115% FTP / 4 min Z1 — sesja VO2max otwierająca tydzień. Albo długi wyjazd Z2/Z3 na 3–4 godziny w weekendzie.

**Jak zobaczyć przykładowe treningi przed zakupem:** w TrainingPeaks otwórz link do planu (strona 5). Pod opisem znajdziesz podgląd pierwszych dni planu z konkretnymi treningami — moce, serie, przerwy. Możesz obejrzeć je przed kliknięciem „Buy Plan”, żeby zobaczyć, czy plan jest dla Ciebie.

## Strefy mocy + ustawienie FTP

Każdy trening w planach opisany jest procentem FTP. Bez aktualnego FTP interwały będą wykonywane na złych mocach — strefy się rozjadą i plan nie zadziała.

Strefy mocy wg metodologii Allena/Coggana



### Jak wyznaczyć FTP — protokół 20 min

Najprostszy i powtarzalny test FTP to **20-minutowy maksymalny wysiłek**, z którego liczymy FTP jako 95% średniej mocy.

<b>20 min</b>	<b>Rozgrzewka stopniowana:</b> 10 min Z1, 5 min z trzema 20-sek. pobudzeniami w Z5-Z6, 5 min Z2.
<b>5 min</b>	<b>5 min all-out:</b> opróżnienie zasobów anaerobowych.
<b>10 min</b>	<b>Regeneracja:</b> bardzo lekko (Z1, 40-50% FTP).
<b>20 min</b>	<b>TEST 20 min:</b> najwyższa średnia mocy. Pierwsze 5 min — nie szarżuj. Środek — patrz na sekundy. Ostatnie 5 min — wszystko, co zostało.
<b>15 min</b>	<b>Schłodzenie:</b> Z1, spokojnie.

**Obliczenie:** FTP = średnia moc z 20 min × 0,95. Przykład: średnia 295 W → FTP = 280 W. Wpisz tę liczbę w profilu TrainingPeaks (Settings → Athlete → Threshold). Strefy mocy zostaną przeliczone automatycznie. Powtarzaj test co 6-8 tygodni.

# Synchronizacja z licznikiem — Garmin i Wahoo

Każdy trening w planie ma strukturę: konkretne moce, długości interwałów, przerwy. Żeby licznik pokazał Ci to na ekranie podczas jazdy, musisz połączyć TrainingPeaks z urządzeniem. Jednorazowa konfiguracja, potem działa automatycznie.

## Garmin Connect (Edge 530, 540, 830, 840, 1030, 1040, 1050)

1. Zaloguj się na **connect.garmin.com** na komputerze.
2. Wejdź w **Settings** → **Account** → **Partner Connections**.
3. Znajdź **TrainingPeaks** i kliknij „Connect”. Zaloguj się danymi TrainingPeaks i autoryzuj połączenie.
4. Otwórz aplikację Garmin Connect na telefonie. Wejdź w **Calendar** — zobaczysz treningi z planu.
5. Wyślij trening na licznik: w aplikacji kliknij trening → „**Send to device**”. Albo z Edge: **Menu** → **Trening** → **Workouts** → **wybierz z listy**.

## Wahoo (Elemnt, Bolt, Roam, Ace)

1. W aplikacji **Wahoo Elemnt** na telefonie: **Settings** → **Linked Accounts** → **TrainingPeaks**.
2. Zaloguj się danymi TrainingPeaks. Włącz **Auto-Sync Workouts**.
3. Zaplanowane treningi pojawią się na komputerze pod **Planned Workouts** automatycznie w dniu wykonania.
4. Na liczniku Wahoo: **menu workout** → **Planned** → wybierz trening dnia → Start. Ekran sam prowadzi przez interwały.

### POŁĄCZENIE DZIAŁA W OBIE STRONY

Po jednorazowej synchronizacji: **trening leci z TrainingPeaks** → **licznik** (masz strukturę na ekranie podczas jazdy). Po zakończeniu jazdy **plik .fit wraca z licznika** → **TrainingPeaks** automatycznie — widzisz analizę, moce średnie z interwałów, czas w strefach, TSS. Nie musisz nic ręcznie wgrywać.

# Trenażer wirtualny — Zwift, MyWhoosh, Rouvy

Jeśli kręcisz w domu na trenażerze (jesień, zima, deszcz), możesz realizować plan na jednej z platform wirtualnych. Każda obsługuje import treningów z TrainingPeaks, ale ścieżka jest trochę inna.

## Zwift — najpopularniejsza opcja

1. W Zwift Companion na telefonie / na zwift.com: **Menu** → **Settings** → **Connections** → **TrainingPeaks**.
2. Połącz konto. Plan trafia do **Workouts** → **Training Plans** → **TrainingPeaks Workouts** w aplikacji Zwift.
3. Przed rozpoczęciem treningu w Zwift: **Training** → **Workouts** → **TrainingPeaks** → **wybierz trening dnia**. Tryb ERG smart trenera ustawi opór automatycznie.

## MyWhoosh — bezpłatna alternatywa

1. W TrainingPeaks: **Settings** → **Connections** → **MyWhoosh**. Autoryzuj.
2. Alternatywnie: pobierz trening jako plik **.zwo** z TrainingPeaks (Calendar → trening → ikona pobierania) i zaimportuj ręcznie w MyWhoosh.
3. W aplikacji MyWhoosh: **Workouts** → **Custom** → **Import** lub **TrainingPeaks Sync**. Tryb ERG ustawi opór.

## Rouvy — realne trasy z mapą

1. W Rouvy: **Settings** → **Integrations** → **TrainingPeaks**. Połącz konto.
2. Treningi z planu pojawią się w **My Workouts** → **TrainingPeaks** w aplikacji Rouvy.
3. Wybierz trening i opcjonalnie nałóż go na realną trasę (funkcja **Workout on Route**). Tryb ERG ustawi opór według struktury z TrainingPeaks.

### TRYB ERG VS SIM — KIEDY UŻYWAĆ

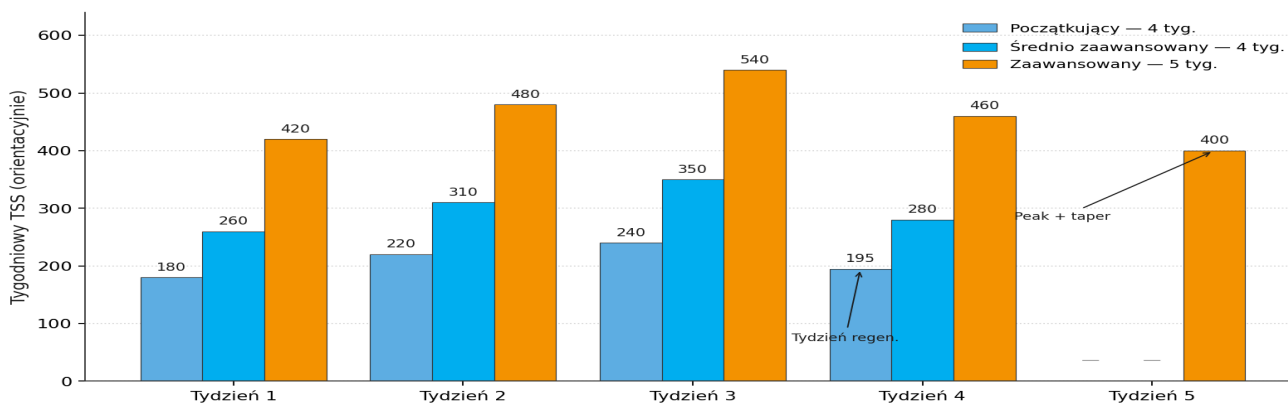
**ERG** (Erg Mode): smart trener trzyma zadaną moc niezależnie od tego, jak kręcisz. Używaj na **interwałach progowych Z4 i VO2max Z5** — precyzja jest wyższa, łatwiej zachować strukturę.

**SIM** (Simulation): opór symuluje realne podjazdy, moc zależy od tempa kręcenia. Używaj na **długich Z2 i jazdach swobodnych** — dostajesz bardziej realne doznania, naturalniejsza technika pedałowania.

# Po zakończeniu planu — i przyjeździe do Moran

4 lub 5 tygodni pracy za Tobą. Co dalej, jeśli zaraz jedziesz do hotelu, i co dalej, jeśli celujesz w długoterminową progresję.

Obciążenie treningowe w 3 planach Moran Way2Champ



## Jedziesz do Moran w tym tygodniu

Świetnie. Plan jest tak ułożony, że ostatnie 5–7 dni to **taper** — obciążenie spada, nogi się resetują, FTP zostaje. Na miejscu w Moran dostaniesz **12 tras na Stravie** (6 szosowych, 6 gravelowych) z dokładnym opisem — od regeneracyjnych nad jeziorem Powidzkim, przez interwałowe na okolicznych pagórkach, po długie wyjazdy 3–4 godziny. W pokojach jest jednostronicowy **protokół regeneracyjny** pokazujący, jak wykorzystać basen, saunę i jacuzzi, żeby jutro czuć się świeżo. Na siłowni — 10 ćwiczeń dla kolarzy.

## Chcesz dalej rozwijać formę

Powtórzenie tego samego planu drugi raz pod rząd zwykle daje 1–2% wzrostu lub stagnację — organizm adaptuje się do bodźca. Lepsza ścieżka: **3 tygodnie konsolidacji** (Z2 + jedna sesja Z3 tygodniowo), potem **8-tygodniowy blok polaryzowany 80/20** (80% objętości w Z1–Z2, 20% w Z5 VO2max). Dopiero potem wracaj do podobnej struktury jak ta z Moran Way2Champ. Pełna ścieżka rozwoju z 33 checklistami i konsultacjami mailowymi jest w **Akademii Kolarstwa Way2Champ**.

## Kontakt i wsparcie

E-mail Way2Champ [info@way2champ.com](mailto:info@way2champ.com)

Strona Way2Champ [www.way2champ.pl](http://www.way2champ.pl)

Hotel Moran (rezerwacje) [www.hotelmoran.pl](http://www.hotelmoran.pl)

*Trzymam kciuki za retest. Daj znać, jak poszło.*

**Arek Kogut** Trener UCI · Founder Way2Champ