

TRAINING PLAN SET UP
自訂訓練計劃

AGENDA

Your objective

Essential elements in
running

Timing

Recovery / rest

Review your plan

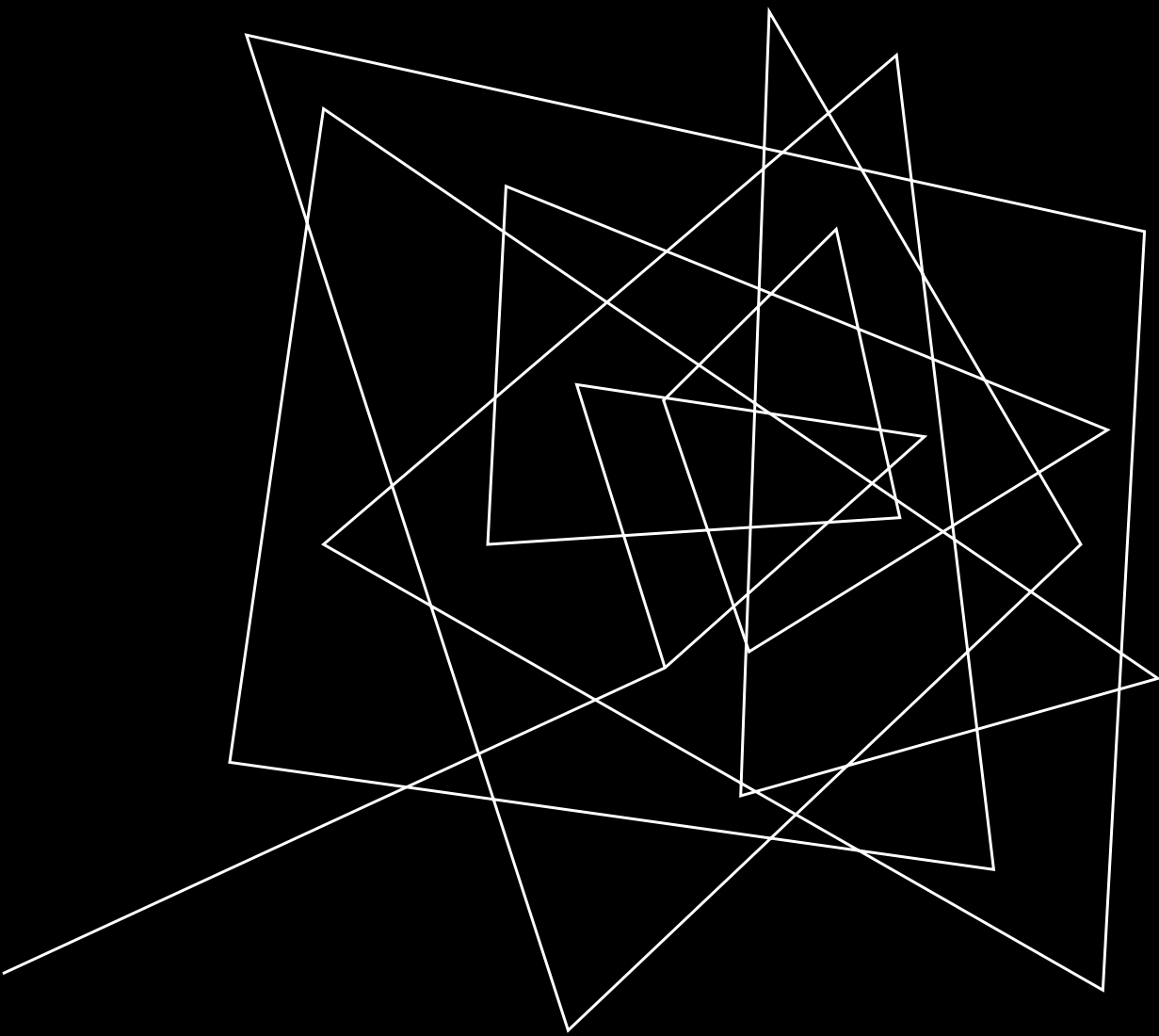


YOUR
OBJECTIVE

OBJECTIVE IS PERSONAL

Most common objectives

- healthiness
- For fun – sports is fun
- Join in with friends
- Sense of achievement
- Self esteem, prove oneself
- Desire to win



ESSENTIAL
ELEMENTS IN
RUNNING

Efficient Running Technique

This is some thing you need all year round. Improve on it requires time, agility and ability to relax, so it should start early:

- Prevent injury
- Reserve energy
- Allow you to run faster

Endurance

In terms of the muscle ability and its energy supply

- Maintain work rate throughout the whole duration of exercise
- Able to exercise more without fatigue and degenerate in performance
- Recover quickly after exercise

Cardiovascular capacity

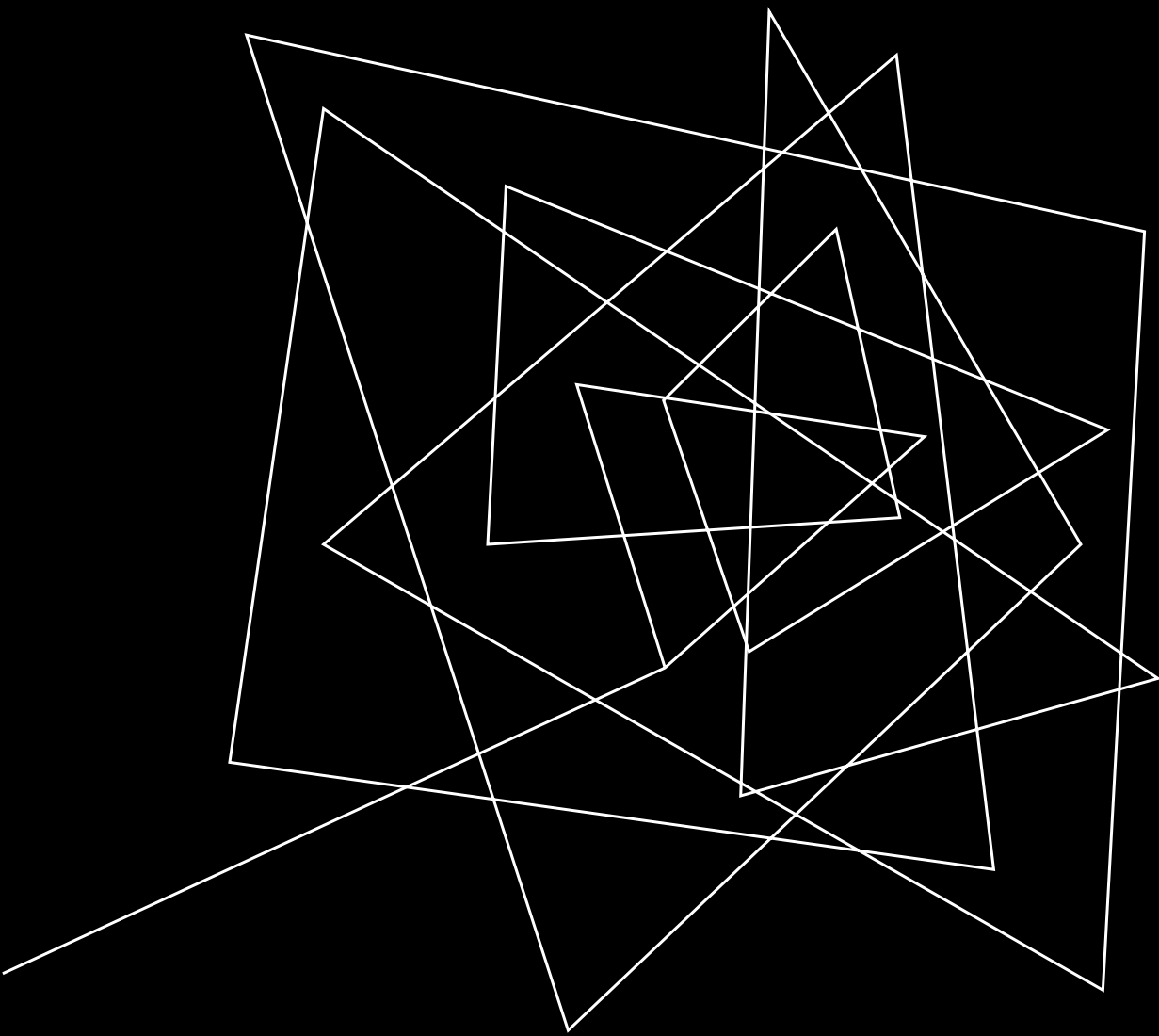
In order to transfer sufficient oxygen from air to our muscle, the following organs/body parts must be strong :

- Heart
- Lung
- Blood vessels

Speed

Refer to both absolute speed and event specific speed:

- Ability to maintain a fast work rate as required
- Ability to change the work rate instantly



TIMING

ABILITY YOU NEED FOR DISTANCE RUNNING

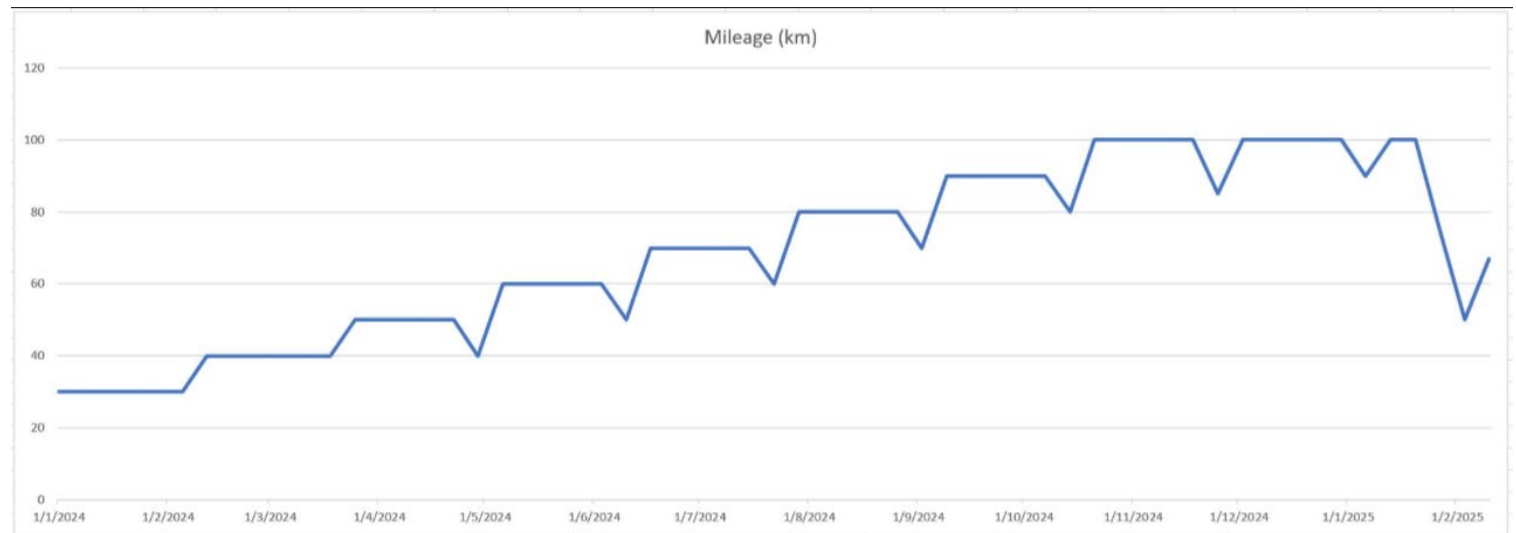
1. Basic endurance
2. Cardiovascular capacity
3. Basic speed and power
4. Event specific endurance
5. Event specific speed
6. Race readiness

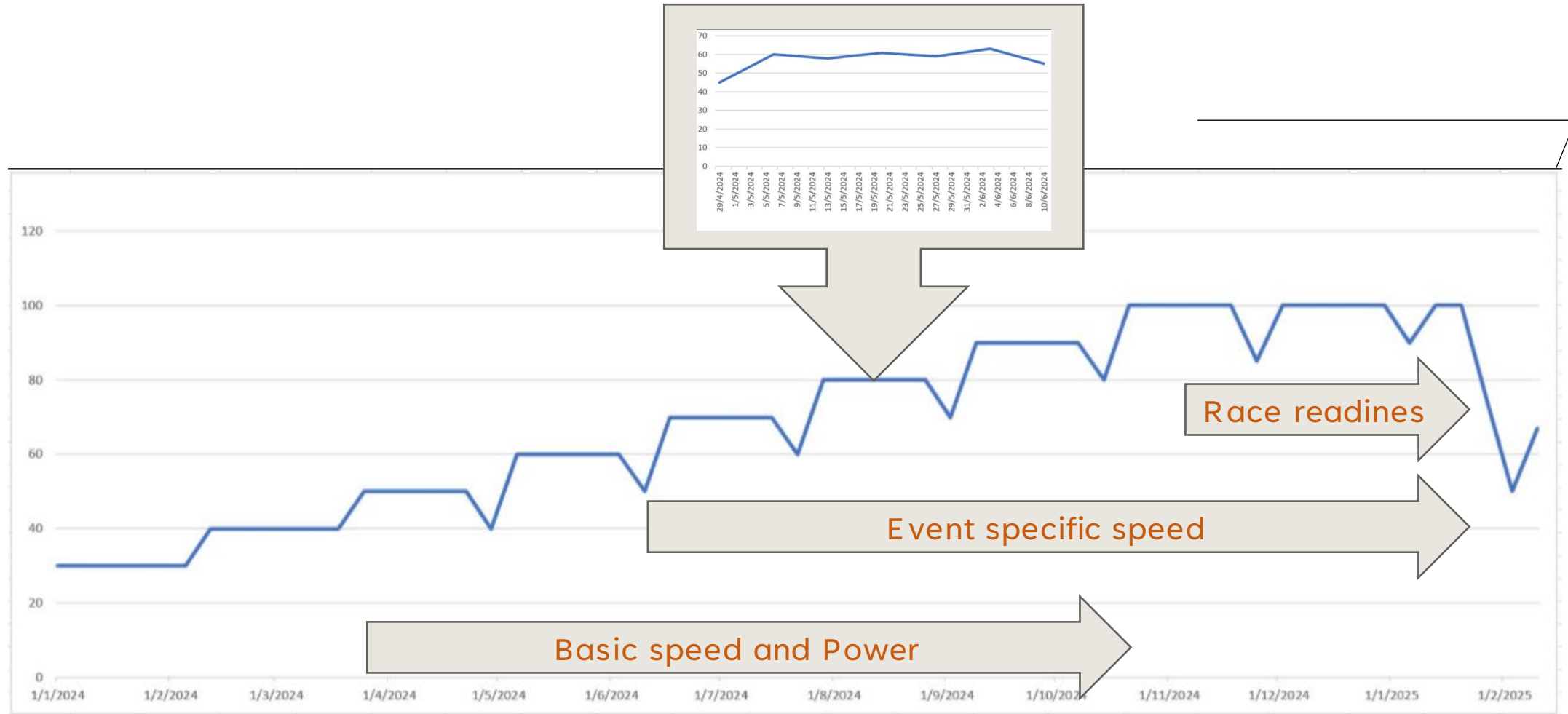


MILEAGE

Assumptions

1. Yearly plan
2. Current mileage 30km
3. Target mileage 100km
4. Target race SCMHK





TRAINING PLAN

Today < > 2024年 1月 Hong Kong, China Today 86°F/78°F Tomorrow 84°F/79°F 星期六 84°F/80°F Month

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	2月1日	2日	3日	4日

SAMPLE MONTHLY PLAN

Today < > 2024年 1月		Hong Kong, China					Today 29°C/25°C	Tomorrow 29°C/26°C	星期六 29°C/27°C	Month
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日				
1月1日 18:30 Easy jog 7km	2日	3日 18:30 Easy jog 7km	4日	5日 18:30 Easy jog 7km	6日	7日 7:00 Morning jog 9km				
8日 18:30 Easy jog 7km	9日	10日 18:30 Easy jog 7km	11日	12日 18:30 Easy jog 7km	13日	14日 7:00 Morning jog 9km				
15日 18:30 Easy jog 7km	16日 18:30 Evening track session - interval : 20 x 200m run + 100m jog	17日 18:30 Easy jog 7km	18日	19日 18:30 Easy jog 7km	20日	21日 7:00 Morning jog 9km				
22日 18:30 Easy jog 7km	23日	24日 18:30 Easy jog 7km	25日	26日 18:30 Easy jog 7km	27日	28日 7:00 Morning jog 9km				
29日 18:30 Easy jog 7km	30日	31日 18:30 Easy jog 7km	2月1日	2日 18:30 Easy jog 7km	3日	4日 7:00 Morning jog 9km				

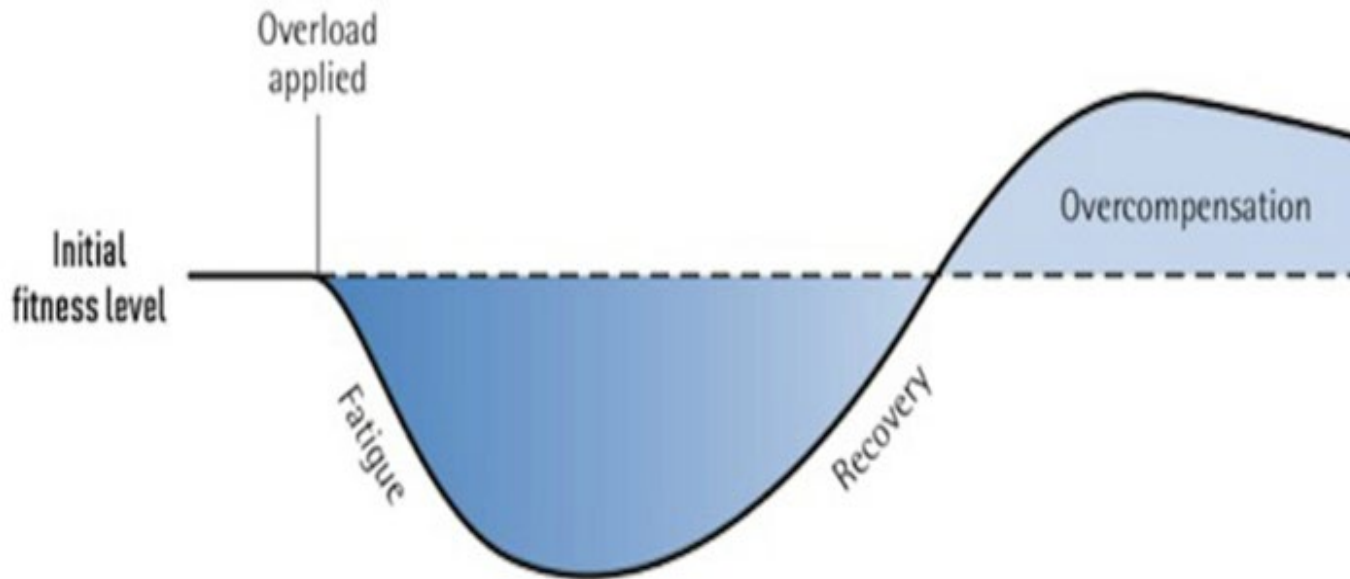
IMPORTANT PRINCIPLES

1. Progression
2. Accustomization
3. Your learning curve
4. Overloading and Recovery



RECOVERY /
REST

Effect of Training Overload





THERE IS NO IMPROVEMENT WITHOUT RECOVERY (BIKERADAR)

- Improve on performance as a result of overload
- Without proper recovery would result in **INJURY** or sickness



REVIEW YOUR PLAN

PERIODICALLY REVIEW YOUR TRAINING PLAN

- Review you plan regularly, may be once every three month or even once a month
- Revise your target according to your progress, your strength and your weakness
- Do Time Trial or enter into races to test your current condition / fitness
- Make allowance to unexpected events and disturbance in your work life or family life
- Injuries



THANK YOU

Wong Ka Man