

PROGRAM

Konferencja Biegowe 360° – Zakopane 2025 – partner Polski Związek Lekkiej Atletyki

CZWARTEK – 16.10.2025 (przyjazd i integracja)

- **14:00–22:00** Rejestracja w Biurze Konferencji / zakwaterowanie
- **18:30–20:30 KOLACJA (COS)** i wieczór networkingowy - możliwość poznania prelegentów i partnerów w swobodnej atmosferze

PIĄTEK – 17.10.2025

07:00–08:30 Zajęcia praktyczne: poranny trening biegowy

- Marcin Rzeszółtko (zaawansowani)
- Joanna Jóźwik (początkujący)

08:30–10:00 ŚNIADANIE

BLOK I – PLANOWANIE I PODEJŚCIE DO SEZONU

10:00–11:15 Planowanie sezonu biegowego – jak wyznaczać cele i budować kalendarz startów – *Tomasz Lewandowski*

Na wykładzie dotyczącym planowania sezonu biegowego dowiesz się przede wszystkim jak w sposób przemyślany i świadomy ułożyć swój rok treningowy oraz startowy w kontekście makro, mezo i mikrocykli oraz struktury sezonu, aby osiągać najlepsze wyniki, unikać kontuzji, a jednocześnie czerpać satysfakcję z biegania. Jeden z najlepszych trenerów ostatnich lat, współpracujący z najlepszymi biegaczami średniodystansowymi na świecie Tomasz Lewandowski opowie jak nie przeładować kalendarza startami, ile realnie można startować i jak określić priorytety, ale też jak ocenić na ile nasze biegowe cele są ambitne a na ile nierealne.

11:20–12:35 Bieganie w rytmie serca – praktyczny przewodnik po strefach tętna – *Dariusz Korzeniowski*

Wykład o strefach tętna dla biegacza pozwoli usystematyzować biegaczom temat większej kontroli nad ich treningiem. Większość osób trenuje „na samopoczucie” a największą bolączką biegaczy jest to, że biegają za szybko, nie wiedząc, że serce może być świetnym przewodnikiem i wskazówką w ich treningowym świecie. Z rozmowy

Dariusza Korzeniowskiego i Adama Kszczota dowiedziecie się w jakiej strefie powinno się najwięcej biegać, jak skutecznie monitorować tętno, ale też zobaczycie praktyczne przykłady zastosowania stref tętna.

12:35–14:00 PRZERWA OBIADOWA

BLOK II – OD PÓŁMARATONU DO MARATONU

14:00 – 14:05 Oficjalne otwarcie konferencji Biegowe 360 stopni

14:00–15:15 Trening pod półmaraton i maraton – kluczowe różnice i podobieństwa –
Mariusz Giżyński

Z wykładu o maratonie i półmaratonie można dowiedzieć się przede wszystkim, czym różnią się te dystanse i jakie są ich charakterystyki, ale też jak się do nich mądrze przygotować i jak mądrze je przebiec. Mariusz Giżyński opowie jakie elementy treningu są kluczowe dla obu dystansów, jak dobrać strategię, ale też opowie o aspektach żywieniowych i mentalnych obu tych biegowych wyzwań.

15:15–15:45 PRZERWA KAWOWA

15:45–17:00 Hipoksja i wysokość – jak trenować mądrze w górach i w symulacji wysokogórskiej –
Adam Kszczot

Z wykładu jednego z najbardziej utytułowanych biegaczy na dystansie 800 metrów Adama Kszczota dowiemy się czy i jak niedotlenienie może pomóc biegaczowi poprawić formę? Hipoksja jest już bardzo dobrze zbadaną gałęzią sportowego świata, dlatego spróbujemy usystematyzować wszelkie informacje w tym zakresie – jak łączyć trening i życie na wysokości, jakie są korzyści wydolnościowe oraz ryzyka i pułapki, ale też jakie jest jej praktyczne zastosowanie.

17:00–18:15 Jak złamać swoje bariery na 5 i 10 km – debata –
Bartłomiej Falkowski × Tomasz Lewandowski

Z rozmowy Bartłomieja Falkowskiego z Tomaszem Lewandowskim dowiedziecie się jakie są podstawowe zasady treningu do biegów na 5 i 10 kilometrów, ale też usłyszycie o tym jak te biegi przekładają się na dłuższe dystanse. Poruszone zostaną tematy dobierania

tempa startowego, biegów progowych, ekonomii biegu, ale także motywacji i mentalnych strategii.

18:15–19:30 KOLACJA

BLOK INSPIRACYJNY – WIECZÓR GWIAZD LA

19:45–21:00 Debata dotycząca kariery, treningu i relacji z fanami:

– **Moja droga po medal** – *Aleksandra Lisowska* w rozmowie z *B. Falkowskim*

– **Sportowiec w świecie mediów i społeczności** – dyskusja: *Pia Skrzyszowska, Piotr Lisek - Asia Jóźwik i Katarzyna Zawistowska*

SOBOTA – 18.10.2025

07:00–08:30 Zajęcia praktyczne: poranny jogging:

Gwiazdy konferencji z Piotrem Liskiem na czele oraz biegną ulicami Zakopanego

08:30–09:45 ŚNIADANIE

BLOK I – WARSZTATY PRAKTYCZNE**

- **09:30–10:30** Blok A
- **10:45–11:45** Blok B
- **12:00– 13:00** Blok C

** Szczegóły i pełną listę warsztatów praktycznych ogłosimy już wkrótce!

13:00–14:30 PRZERWA LUNCHOWA

BLOK II – TRENING I SEZON

14:30–15:45 Sprawny biegacz = szybki biegacz. Trening motoryczny w praktyce –
Tomasz Lewandowski x Mariusz Giżyński

Wykład o motoryce biegacza może być bardzo atrakcyjny, bo pokazuje, że bieganie to nie tylko aspekty treningu czysto biegowego, ale też siła, koordynacja i mobilność, które decydują o efektywności i bezpieczeństwie biegu. Jakie ćwiczenia warto wykonywać, jak je bezpiecznie włączać do treningu biegowego, ale też jak programować trening motoryczny – tego dowiedzie się od jednego z najlepszych maratończyków w Polsce – Mariusza Giżyńskiego i trenera Tomasza Lewandowskiego.

15:45–16:15 PRZERWA KAWOWA

16:15–17:30 Jak zacząć biegać po górach – od asfaltu do trailu – Marcin Rzeszółtko

Specyfika trailu. Wejście w góry bez kontuzji? Na co zwracać uwagę? Skąd wiem, że mam siłę na trail? Kiedy wpleść zmienny teren w przygotowania do biegów ulicznych? Jak ocenić transfer tempa asfalt→trail?

17:30–19:30 KOLACJA

19:00 Bieg towarzyszący konferencji „Dycha pod Krokwią”

21:30 After-party – Piekietko

NIEDZIELA – 19.10.2025

07:30–08:30 Trening biegowy:

Poranna mobilizacja: *Adam Kszczot*

Trail: *Marcin Rzeszółtko*

08:30–09:30 ŚNIADANIE

BLOK I – DIETA I TRENING

09:30–10:45 Trening jelita - mechanizmy adaptacji i protokoły wdrożenia. – *Michał Płecha*

Węglowodany w żywieniu biegacza - periodyzacja spożycia jako element treningu.

Nawodnienie - między odwodnieniem a hiponatremią; indywidualizacja podaży płynów i

*elektrolitów. Żywnienie startowe - strategie, timing i problemy żołądkowo-jelitowe.
Suplementacja ergogeniczna - w oparciu o aktualną literaturę naukową.*

10:45-11:30 Ogłoszenie niebawem

11:30-12:00 PRZERWA KAWOWA

12:00-13:00 Czy amator powinien jeździć na obozy biegowe? – Mariusz Giżyński

Mariusz Giżyński opowie jak zorganizować obóz na własną rękę, jak go zaplanować i jak wpleść w sezon biegowy, aby cieszyć się formą docelową. Jakie są zagrożenia dla biegacza amatora i czy takie obozy są właściwie konieczne, żeby bić rekordy życiowe? Gdzie warto wybrać się na obóz oraz jak zaplanować logistykę, żywienie i regenerację.

13:00-14:15 PRZERWA OBIADOWA

BLOK II – ZDROWIE I GŁOWA

**14:15-15:15 Biegaj bez kontuzji – praktyczny przewodnik prewencji – wykład
fizjoterapeutyczny – prowadzącego ogłosimy wkrótce**

Każdy biegacz chce trenować bez przerw spowodowanych urazami. Taki wykład łączy wiedzę fizjoterapeutyczną z praktycznymi wskazówkami treningowymi. Dowiesz się jakie są najczęstsze kontuzje biegaczy, jakie są ich przyczyny oraz sposoby prewencji. Dodatkowo pokazane zostanie jak ważna jest rozgrzewka i schłodzenie, ale także technika biegu czy odpowiedni dobór obuwia.

15:15-16:15 Od strachu do mety – mentalne strategie biegacza – dr Martyna Nowak

Sukces w bieganiu zależy nie tylko od nóg i serca, ale też od głowy. Można go poprowadzić tak, by łączył teorię z praktycznymi strategiami mentalnymi dla biegaczy na każdym poziomie. Z wykładu dr Martyny Nowak dowiedziecie się jaka jest rola psychiki w bieganiu, jak radzić sobie z kryzysami, jak się motywować ale też jak prowadzić trening mentalny i rutynę startową.

16:15–16:30 Konkurs wiedzy dla uczestników konferencji z atrakcyjnymi nagrodami i oficjalne zakończenie konferencji