

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO DARMOWEJ KONSTULACJI ?

Wszystko, czego potrzebujesz (i trochę więcej)
przed naszą rozmową 1 na 1.

ADAM SUŁOWSKI

Uczę zapędzonych życiem Dzików i tych zasiedziałych przy biurku też jak uprawiać sport bez ciśnienia, a przy okazji zdrowo się odżywiać podejmując wyzwania.

Sport, aktywność i jedzenie powinny być frajdą niż męczeniem się i przymuszaniem do tego, czego się nie chce lub szukaniem wymówek. Chcesz przecież być zdrowy i mieć kondycję podążając swoim tempem w życiu, które lubisz ze swoimi zasadami. Prawda?

Zostań ze mną, a ja będę Ci podrzucał wartościowe narzędzia, typy do wykorzystania od zaraz i przydatne materiały, które utną Twoje niepewności i ograniczenia.

Nauczysz się jak znaleźć własne wyzwanie i cel, żeby przygotować się do pokonania siebie, zaczniesz automatycznie lepiej się odżywiać i zbudujesz plan na kolejne cele, żeby być z siebie zadowolonym.



 **MAD**
TEMPO

Jak wygląda współpraca ze mną i jakich narzędzi używam?

Zobacz, w jaki sposób zapewniam najlepsze rezultaty moim zawodnikom.



◀ [Kliknij tutaj, aby obejrzeć wideo](#)

Jak sprzęt treningowym warto posiadać?

Zobacz, w jaki sposób najlepiej wykorzystać dostępny sprzęt treningowy.



◀ [Kliknij tutaj, aby obejrzeć wideo](#)

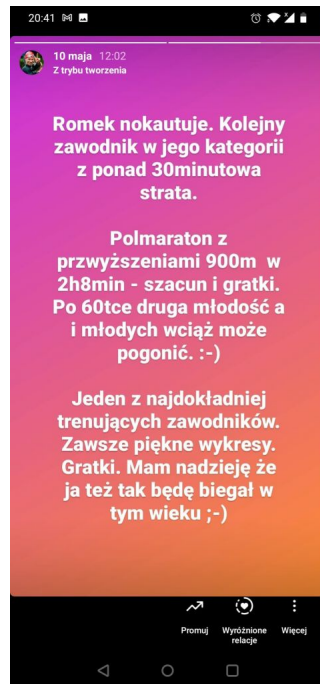
Najważniejsze pytania, na jakie potrzebujesz sobie odpowiedzieć przed naszym spotkaniem.

Zobacz nagranie, a następnie zapisz swoje odpowiedzi na kartce.



◀ [Kliknij tutaj, aby obejrzeć wideo](#)

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



niedz. o 18:58

Aloha Trenerze 🙌
Udało się przebiec 10km w czasie 47,16.
Niestety trzymanie się planu ryło już jak przygotowywałem się do Biegu. Wiatr był niemiłosierny i już wiedziałem że łatwo nie będzie. Były dwie dwie pętle i co najmniej 1/3 całej trasy była nie dość pod sakramencki wiatr to i lekko pod górkę a i na domiar złego całe 2km przed metą dawało się masakryczne we znaki. Jednak dałem sobie radę tego szybkiego ostatniego kilometra trudno było zrobić ale starałem się by zrobić maksa i określić moje możliwości. Udało się bez większego zmęczenia (5min po czułem się jakbym wcale nie biegł 🙌) a "znawcy" biegowi mówili że wiatr a szczególnie potężne podmuchy ukradły co najmniej 2min. Podsumowując jestem zadowolony że już prawie wróciłem do miejsca z przed operacji. Więcej nie byłem wstanie wyciągnąć. Najważniejsze że Adam wiesz teraz gdzie jestem 😊

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Paulina

8 min. • 2

Nie ważne jak szybko, ważne że do przodu i ważne że postępy są.

☀☀☀ Cudna dziś pogoda na testy.

🏆 6:17/km to zdecydowanie moja życiówka i jestem z siebie dumna 💪

Adam Sułowski dzięki i ciśniemy dalej. Już się cieszę na test za rok i dwa lata. Ale będę śmigać! 🏃🏃🏃😁



1



do mnie 17:53

do mnie ▾



Cześć,
wczoraj biegałem 10'easy + 65' w tempie 15-20 sekund wolniej niż tempo maratońskie (czyli ok. 5.00-5.10) + 10' easy. Powiem Ci, że czuję, że trenuję, że robię postępy. W maju takie tempo było dla mnie maksymalnym maksem. Teraz miałem bardzo dużo zapasu, mogibym długo biec nawet dużo szybszym tempem. Dzięki!!!!



Łukasz 13

do mnie ▾



ALOHA :d
Co tygodniowy meldunek:)
Półmaraton myślę że zaliczony do tych udanych;D brakło paliwa na ostatnich 2 km ale jestem zadowolony ;D
Dzięki współpracy z tb udało mi się dziś :
- Pobić rekord życiowy w półmaratonie. Poprzedni 1:58:00 obecny 1:38:28. Traciłem na zbiegach do zawodników ale nadrabiałem na podbiegach ale rywale zawodów odstawili mnie na ostatnich 5 km ;D
Miejsce 28 open 25 mężczyzn i 8 w kategorii wiekowej. Ze strata do zwycięzcy 25:27.
-Pobić rekord życiowy na 15 km: 1:09:11
-Pobić rekord życiowy na 10 km : 46:12
Dziękuję :) i aloha :D

 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Aloha Adam!

Dzięki.
Pocisnę treningi, ale już widzę, że ze względu na pracę nie uda mi się wystartować w Malborku :-(.
Jak coś, odezwę się z bieganiem. Na razie odpoczynek.

Niezależnie, proszę o rezerwację treningi tri od grudnia lub stycznia. Chciałbym ruszyć z przygotowaniem do połówki IM na 2022.

Jestem zadowolony, życiówki poprawione na wszystkich dystansach. Wszystkie dyscypliny z progresem w stosunku do roku ubiegłego.
Kontuzji brak (poza jedną -dół podkolanowy, na początku, jak sprinty poszły, za bardzo nagrzany byłem i nie uruchomiłem Twoich ćwiczeń :-)).

P.S. Jak pływam szybciej, rzeczywiście, bardziej czuje lewy bark niż łopatkę- w tym elemencie muszę poprawić technikę.

Jeszcze raz wielkie dzięki!

3maj się.
W kontakcie
Artur



Aloha Dziku 😊 dałem radę dziękuje
Adam za wsparcie 🙌

Właśnie tu się cieszę przed
kompem :-)

.iałem pisać przed chwilą. :-)
zajebicie!



Marcin [redacted] 50
do mnie ▾



Wygrałem wczoraj :)
Trasa miała 1,7 km, w tym ok. 100 metrów przewyższenia.
Biegaliśmy przez górę kilka razy, a właściwie chodziliśmy, bo stroma była :) Wyszło mi 17 minut, czyli ponad 8 min/km.

18 września mam zawody, nawet dwukrotnie. Rano, a potem drugi raz w nocy.
19 września kolejne zawody.
Będą to starty po ok. 45 minut, w tempie 5-6 min/km.

Wpleć proszę to jakoś w plan.

Dziękuję,
Marcin

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

blok treningowy na 2 tygodnie

Odebrane



Strak Man 25 lip

Aloha Anita ! Z racji, że w przyszłym tygodniu bawię się na weselu to wolę podesłać Ci treningi

21



an [redacted] 11:40



Aloha Adam:)

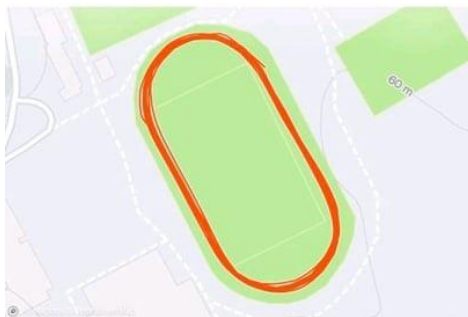
Jestem po teście:) Wyszło super, nawet zламаłam czas do którego kiedyś tam chciałam dojść, czyli 25 min. W sumie wyszło tak, że polecałam w tempie poniżej 5:00, jakoś tak nogi zwolnić nie chciały, to już trzymałam to tempo do końca:)

Wynik 24:48
Śr. tempo 4:57

Dzięki wielkie:)



Lunch Run



Distance
5.01 km

Avg Pace
4:09 /km

Mistrzostwa P Odebrane



Marcin [redacted] :46



Cześć,
na mistrzostwach miałem 8 czas. Z prędkości byłem bardzo zadowolony, ale zrobiłem kilka błędów. Już na początku trasy straciłem 30 sekund, potem kilka razy po 15-20. Byłem jakiś rozproszony, nie mogłem się skupić. Mógł być znowu medal. Ech

W sztafetach zająłem 7 miejsce. Do jednej trzeciej trasy prowadziłem, a potem spory błąd, potem kolejne. Przybiegłem chyba jako 15. Na szczęście koledzy z kolejnych zmian trochę odrobili.

Ogólnie, to biegowo jest siła. Do najlepszych tracę tylko kilka procent.

Marcin

Mad Tempo Academy

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

No dobra, to się melduję. Udały sobotnie starty w lepszych czasach niż zakładał Adam nasz trener. Miła z wynikiem 10:53 i dyszka 1:19:50 min. Przeżyłam dwa biegi pod rząd 🙌😄😄 Dziękuję trenerze Adamie 😊



Adam Sułowski

Administrator · 15 czerwca · 🌐

Aloha Dzik!

Wasz kolega grupowy [Andrzej Tokarz](#) w zeszły weekend podczas startu [Bieg Wierchami](#) na 60km 2550m zajmuje w generalce drugie miejsce, a w kategorii mężczyzn 1sze. Całość 6h12min. Czyli pierwsze miejsce w open zajęła kobieta a drugie Andrzej 😊. Gratki ale ja zawsze mówię że kobiety w ultra to często kosy. 😊 Jedno słowo ode mnie dla wszystkich strusi pędziwiatrow co nie trzymają się wskazanego tempa czy poziomu na którym biegają. 😊

Andrzej 5km biega na poziomie 17:30. Jego easy to wszystko co wolniej niż 5:30/km. Moderate to 5:30-4:45/km. Większość biegów easy i moderate biegał po 5:25, 5:17, a po długich wybieganiach koło 6:00. Pamiętajcie o tym że biegając swoje treningi nie w czas nie realizujecie zadania 😊

Podsumowując - realizowaliśmy 5 jednostek tygodniowo i na początku trochę roweru. Raz szybkościówki i raz longi z zadaniami docelowymi. Na tygodniu uzupełniacie typu easy z przebieżkami lub podbiegi. Najważniejsze to trafiać w treningi i realizować ich cel 😊 Z tą piękną puentą Was zostawiam a gratki dla Andrzeja za ciężką pracę i pucharek. Aloha Dzik!

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Aloha Dżiki

W sobotę wystartowałem w

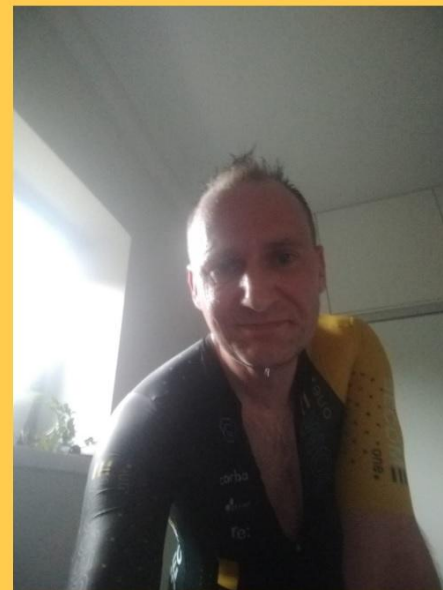
Ultra przesilenie 50 w Dynowie Start 3.30 przywitanie najdłuższego dnia w roku na pięknym pogórzu Dynowskim. Zajmuje 3 miejsce open Dzięki trenerze za przygotowanie mnie przez 2 miesiące do tego wyniku. Chwila odpoczynku i jedziemy z tym koksem.



Mad Tempo Academy

Michał - przygotowanie do Ironmana - 3 miesiące współpracy!

Michał, ale urwał! - poprawia stare FTP z 220wat (20marzec 2021) na 253wat (2maj 2021). Dodatkowo mega progres w bieganiu. 21marca - 5km przebiega w 23min 51sek - 4:46/km, a wczoraj 21min 47sek - 4:20/km. Michał trenuje do Ironmana i lecimy mocno w kierunku 300wat i na złamanie 20min na 5km przy okazji. Mega gratys! Za nami już 3 miesiące współpracy.



 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Edyta - przygotowanie do 1/2IM triathlon

Dzisiaj gratki dla naszej wspaniałej Edyty Konarska za zajęcie 4 miejsce w kategorii wiekowej i poprawę 13minut na duathlonie w Katowicach na sprinterskim dystansie. Powiem Wam, że Edyta pięknie trenuje i niczego nie odpuszcza. 7-12 jednostek tygodniowo było grane i pięknie przez to przechodziła więc są też efekty! Poniżej krótka relacja od Edyty i wielkie Aloha od grupy! Edyta już tydzień startuje w Sobócie na 60km więc trzymamy kciuki! Trening był grany moc jest można startować dużo i intensywnie! Relacja Edyty ze startu: "Mój pierwszy start duathlon 2021. Jechałam pełną obaw czy dam radę czy podołam, później pomyślałam że pobiegnę sprawdzę się spokojnie. Start wg czasów ustawiłam się na końcu (w sumie nawet nie wiedziałam), spytał kolegi obok, ilu za nami on mówi mi ostatni, szok. Nie znam trasy zaczynam gonić aby mieć kontakt wzrokowy, nie taka była taktyka, kończę bieg przy prawie max HR, jestem zmęczona, a tu rower i wieje. Jadę mam myśli znowu to samo brak energii, próbuję złapać koło żeby odpocząć, nabrać sił, nie poddaję się. Udać się jakoś się odbudowuje trochę, mam nadzieję. Jadę do końca. Oczekiwałam od siebie więcej ale wyszło i tak przyzwicie. Wychodzę na bieg i się boję, że to koniec moich zasobów energetycznych. Ale za chwilę ogromne zdziwienie że moje nogi coraz szybciej chcą biec 🏃🏻‍♀️, nigdy nie miałam tak że biegłam do mety szybko. Zawsze to był bieg przerywany spacerem, a dzisiaj mega bieg i z każdym km szybciej, jestem w szoku, to nie ja. A jednak ja. Mogę, dałam radę 🥳. Zaufałam Adamowi na 100% i bardzo dziękuję mu za to co dzisiaj przeżyłam, chcę więcej 💖💖 Ode mnie na koniec. Spokojnie wystartujesz z mocniejszą grupą następnym razem, złapiesz odpowiednie koło i będzie lepiej! Super bieg i praca!



Efekt wspólnych treningów. Dziękuję.



 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



13 czerwca · 🌤️

Pierwszy bieg w moim życiu ... 😊

Jeszcze w styczniu 7-8 km było abstrakcją...

Od 6 tygodni z Adamem - dzięki!!!

Za 2 tygodnie znów...



Anna Haja [redacted]

23 lipca · 🌤️

Dziś jest ten wielki dzień. Trenerze Adamie nareszcie po 4 latach biegania jednym ciągiem przebiegłam 5km. Może to dziwić superbiegaczy, ale dla mnie to sukces.

Trenuje z Adamem 23 dni i bach. Jestem mega zadowolona i dumna z siebie 🎉🎉🎉



Mad Tempo Academy



Hahaha

Nie wiem jak to zrobiłeś, robisz

Fajnie fajnie

Teraz

Dzięki za wszystko! Jestem w szoku

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Rozmowy

Zawodnik chciał złamać 2h a zrobiliśmy

1h43min

4 nowe wiadomości • Wiadomości

Marcin WADOWICE



1:43:17

Dziękuję!!!

Jesteś mega! 🍊💪

8. Cracovia Polmaraton Krolewski: GRACJASZ

M nieofic. msc open 1255 czas:01:43:11

M40-421wyniki:<http://datasport.pl/r/?r=3770>

Mad Tempo Academy

A do mnie ▾



20:16 📶 🔋 🌐



← **Posty**

 **krzysztof.gre.9**



 Polubione przez: **wszolka** i 4 innych

krzysztof.gre.9 Garmin Syców 1/2Ironman

14 min temu

Aloha Adamu,

Dwa dni po stracie, ale jest dobrze. Kolano nie boli. Dzisiaj, to nawet bardziej dokucza to zdrowe :-). Mimo, iż musieliśmy odpuścić biegania przez prawie miesiąc, po analizie moich startów w 2017, 2018 i 2019, poprawiłem wszystko :-). Tylko T1 i T2 jakieś dłuższe wyszło :-). Pływanie na 33min, a zazwyczaj było 45min. Rower na 1.18 min. a było 1.26/1.29min. Bieg na 52 min, a było 57 min./1.01 min.

Jest progres.

Myślę, że dotrzmam do tej połówki IM w Gdyni 7.08.

Jeszcze chcę zrobić jedno/dwa przetarcia w lipcu 1/4 IM Szemud 24.07 lub 17.07 Elbląg 1/4 IM, aby poprawić wyniki z zeszłego roku. A po połówce, jesienią artroskopia :-). Na wiosnę start w maratonie.

Dziękuję za to co dotychczas i proszę o więcej :-).

Pozdro

Artur

[Pokaż cytowany tekst](#)

 **MAD**
TEMPO

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

14:32

Sorki ale zrobiłem w weekend samowolkę... wczoraj delikatnie a dzisiaj wpadły zawody - bieg zapory 10 km. Zrobiłem to spontan ale super. Jedyne zawody gdzie mam porównanie do tamtego roku. Było 58:57 a dzisiaj 53:11. Jestem mega zadowolony . Pozdro czekam na rozpiskę i podbiegi 😊

Mam już rozpiskę 😎 dorzucimy podbiegi?

+ Wyślij wiadomość



Mad Tempo Academy



Paweł Kuczyński trener
do mnie ▾



Cześć Adam,
Wiem, że już od jakiegoś czasu nie trenuję u Cb ale i tak chciałbym Ci podziękować. Dzięki temu okresowi treningów pod Twoim okiem zrozumiałem, że do sportu i zadawających wyników można wrócić. Po prawie 6 letniej przerwie spróbowałem znowu tri. Wiem, że to może 1/8 IM ale to było moje wewnętrzne zwycięstwo. Dawno się tak dobrze nie czułem. Przyszły rok zaplanowałem 1/4, chyba że uda się postawić już taką formę, że zaatakuję 1/2 ale w strefie marzeń/planów jest pełen IM (tak jak zaczynałem 6 lat temu). Wciąż obserwuję Wasze poczynania i Twoje rady. Oczywiście czekam na live i kolejne wykłady odnośnie trenowania (może tri :))

Jeszcze raz dziękuję za Twoje wsparcie pomagaj dalej ludziom, to jest bardzo ważne. Dzięki Twojej pomocy można wracać do marzeń i tego co się kocha.

Pozdrawiam
Paweł



2022082...814.jpg



 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Subject: Plan Baza poziom 2

Message Body:

Dzień dobry :) zaczęłam korzystać z planu treningowego poziom 2. Dobrze mi się z nim biega, jest urozmaicony i w końcu robię coś innego niż określony dystans raz na jakiś czas. Jednak mam problem z systematycznością. Zastanawiam się jak powinnam realizować plan jeśli opuszczę np 3 tydzień i przez ten czas nie będę biegać. Czy jeszcze raz przerobić 2 tydzień i wtedy zacząć trzeci? Jak bardzo na postępy wpłynie opuszczenie całego tygodnia? Albo zamiana treningów siłowych na rzecz biegania? Jeśli zechce mi Pan odpowiedzieć na moje wątpliwości to będę bardzo wdzięczna :)

This e-mail was sent from a contact form on wait for it
(<http://www.adamsulowski.pl>)

Korzystając z tego że bieganie dalej nie idzie w konforcie, węższy kije 😊 iii kategoria moja a drugi kolega z ekipy 🐾



Aa



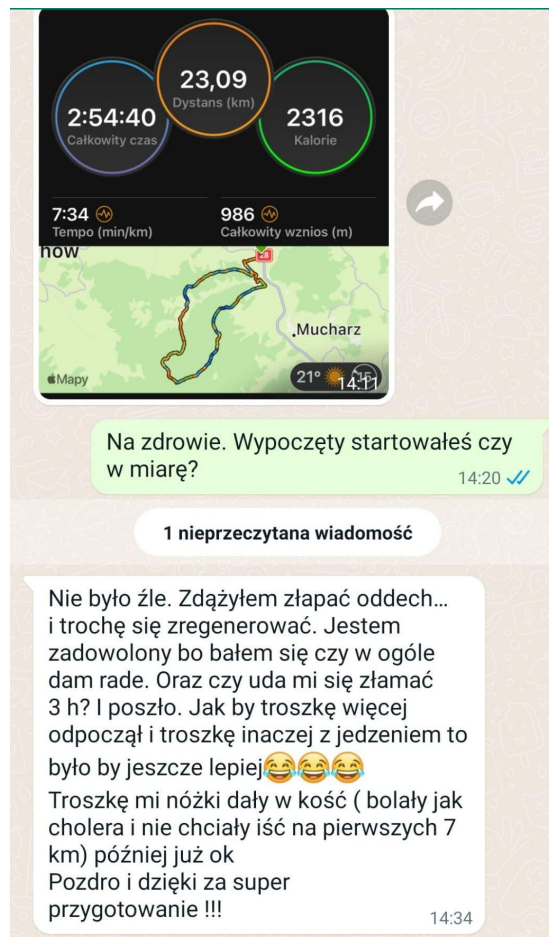
► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Aloha, rok temu złoty maraton, w tym roku złoty półmaraton.
Dziękuję Adam Sułowski za przygotowanie!
Jestem mega zadowolona! Pozytywne zmęczenie na trasie i po biegu, bolą mięśnie ale coś to za cudowne uczucie, kiedy ogromna satysfakcja na mecie 🥳 Rosną mi skrzydła!
Dziękuję, Dziękuję...



Komentarze: 5 • Wyświetlone przez: 86



▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▾

Adam,
w ubiegłym tygodniu miałem największe w Polsce,
międzynarodowe, pięciodniowe zawody, w sumie 7
startów. Ogólnie byłem 5. Jeden, najtrudniejszy bieg
wygrałem z kilkuminutową przewagą nad drugim. Bardzo
się z tego cieszę.

Jura Krakowsko-Częstochowska, czyli góry, skały,
pustynia - ciężko okropnie. Znowu zdarza się, że głowa
nie nadąża za nogami. Będę nad tym pracował, bo widzę,
że tu mam największy problem.

Zauważyłem, że chyba nogi mi się wzmocniły, bo łatwiej
mi podbiegać pod góry.

W połowie czerwca miałem czterodniowe zawody pod
Gdańskiem. Łącznie byłem 2! :)

Kolejne zawody mam 28-31 sierpnia w Sudetach, też góry
i skały.

Marcin



Mad Tempo Academy



do mnie ▾

Adam, mamy kolejny sukces!

W Mistrzostwach Polski w biegu w nocnym byłem 6, a w
Mistrzostwach Polski na dystansie średnim 5. (To taka
odmiana biegu na orientację, gdzie trasy są krótsze niż
normalnie, ale jest bardzo dużo punktów i przez to bardzo
trudne). Do medalu brakowało 20 sekund.
Bardzo się cieszę się, bo miałem dwa świetne biegi.

Za dwa tygodnie mam ostatnie zawody w tym sezonie.
Mistrzostwa Polski w ultralongu. Trasa będzie miała ok. 20
km. Ok. dwóch godzin ciężkiego biegania.
Przygotuj mi proszę plan pod te zawody, tak żebym nie był
za bardzo umęczony. W najbliższą niedzielę (16.10) mam
Mistrzostwa Mazowsza, będę biegał ok. godziny.

Dziękuję,
Marcin



Ahola dziku 🙏 melduję się nową
życiówką. 52m54sec na 10KM.
Robiłam gotowy plan treningowy
za jedyne 50zł i zaowocowało.
Dzięki!!!!

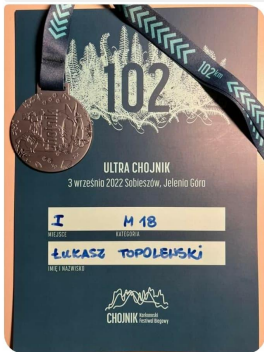
Dzisiaj 11:22

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

21:04

Wpadło pierwsze miejsce w kategorii do 29lat na Ultra Chojniku 102km i 5tys przewyższenia. Mega duży progres zrobiliśmy w 4 miesiące, można powiedzieć, że od zera (z lekką nadwagą), ponieważ ponad 3 lata nie biegałem 😊
Pamiętam pierwszy trening w maju jak na tętnie 150 miałem po płaskim tempo 9:30 i umierałem 😊
Za rok łamiemy 15h 🏃🏻💨



Mad Tempo Academy



Aloha Dziku Trening! - Treningi / Zawodnicy / Campy / Adventure'y

Jarosław Góralski · 8 godz. · 📍

5 weekendów 5 różnych biegów poprawione 2 życiówki, 2 pudła 3miejsce, w deszczu 10km Rossman Łódź, 5km po parku na Widzewie w Łodzi, w nocy półmaraton Piotrków Trybunalski, Toruń bieźnia 10km w pełnym słońcu i wczorajszy ostatni bieg w Kłodawie, 10km w piekielnej temperaturze i po zróżnicowanej nawierzchni od żużla, po betonowe płyty, piach i odrobinę asfaltu. Jeszcze nigdy nie biegałem tak intensywnie zawodów 🤔👉.

Ważne jest również to że chwilę po wymagającym biegu następuje b. Szybka regeneracja 🙌👉
Jednak z tych 5ciu biegów najbardziej jestem zaskoczony samym udziałem (kolega Janusz namówił mnie w ostatni dzień rejestracji) w Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce Masters w Toruniu gdzie pobiegłem na 10km i zdobyłem Brązowy Medal!!!
(oczywiście w swojej KW). Jestem naprawdę dumny z mojego osiągnięcia z którym musiałem się z Wami podzielić. A wszystkie moje i Wasze osiągnięcia spina jeden człowiek - Dzięki Adam 🙌👉



Cześć, no tego to się nie spodziewałem 😊. Ok, może to i racja. Jak analizowałem poszczególne lata treningowe to w objętości wyjdzie bardzo podobnie jak najlepsze lata treningowe.

sob. o 15:16



W tym roku suma pływania 116 km (135 km najlepszy rok), Rower 2900 km (3000 km), bieg 570 km (550 i najlepszy 800 km). Wszystko całkiem przyzwoicie, biorąc pod uwagę kontuzje. Pozdrawiam.

sob. o 18:16

Podciągniemy. Ważne żebyś silniejszy. Nie ilość a jakość 😊

sob. o 19:13



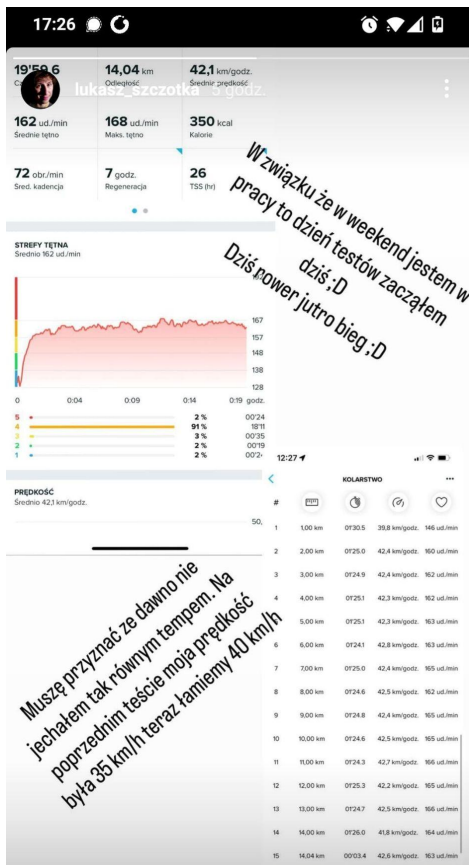
 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

HuntRun Odebrane ☆

A AF Wczoraj
do mnie ▾

Aloha ;)
Trenerze dzięki za HuntRun w Elku. Przybyłam, przebiegłam i zostałam dziękowana 🙌🏻🙌🏻🙌🏻 o tej imprezie usłyszałam po Kozienicach i od razu chciałam spróbować tego typu biegu i udało się w Elku. Rewelacyjna atmosfera, niesamowita współpraca i pomoc ze strony innych uczestników. Przeszkody w takiej pozytywnej sportowej atmosferze praktycznie same wykonują się:) Świetny event, świetny prowadzący, aktywni fotografowie, przeszkody wymyślne;) Aloha:)



A AF 20:58
do mnie ▾

Aloha Trenerze:)
-nowy termin mojego półmaratonu to 16 października 2022r. w Lublinie (wpisane już jest w TP).
-uzupełniłam również dane z Letniego Biegu Piastów w TP (czy jest to widoczne?).
- w miarę możliwości poproszę o treningi na poniedziałek, środę, piątek, sobotę, niedzielę. to są dni, w które będzie mi łatwiej wykonać trening. Niestety wtorek i czwartek mam zajęte pracą.
- dzięki za treningi dla mnie i tym samym za układanie mojego biegania. ja widzę różnicę i mój bieg jest bardziej usystematyzowany oraz kontrolowany. czuję się pewniej podczas zawodów. wiem, że wykonałam pracę, która pozwala mi osiągnąć zamierzony cel. Dzięki Trenerze:) @N!A

Mad Tempo Academy

MAD
TEMPO



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Mad Tempo Academy

Plus ponad programowo wpadły kije 😊😊 tylko dlatego że kolega namówił
Ale to były jednak mocne 4 km



Kije i koła olimpijskie!

Najs!

Powołanie do kadry jest?



Marcin Marcinkiewicz

Przed chwilą · 🌐



Adam, mamy to! Brąz na zawodach rangi mistrzostw Polski. To był bardzo szybki, pewny bieg. Do złota zabrakło 12 sekund.



 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Mad Tempo Academy

Aloha, treningi zaliczone i jestem w szoku, że się generalnie dobrze czuję. Nogi nie boją. Dzisiaj na bieżni byłem, tylko bez czujnika tętna, więc pomiar miejscami pewnie z czapy będzie. Węcej jest wszystko ok i możemy pomału startować z treningami.

wt., 9 sie 2022, 19:07 użytkownik Damian Wójciewicz <damianwojciech24@gmail.com> napisał:
Dziękuję trochę na tym to polega, żeby się sprawdzić i nie odpuszczać. Bardzo chętnie, dzisiaj śmiało 21 - 23 mierzysz dzwonić. Jutro tak po 18 będę wolny. Tutaj fotka z finiszu i medali :)



Lukasz Gajek

11/05/2022

Do połowy było dobrze, lekki zjazd gdzieś koło 3 km i jakoś dociągnąłem do mety, dużo błotka, kałuż i ślisko ;) Wyszła życiówka :)

 **MAD**
TEMPO

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



AF Wczoraj
do mnie ▾



Aloha Adam:)
dziś przebiegłam 6 Półmaraton Lubelski z wynikiem 2h 2min 28s:) jestem bardzo zadowolona - jest to dla mnie życiówka:) poprawiłam wynik półmaratonu z 4 czerwca o 4min i 9s :D (mimo przygód z przebieganiem!)

W trakcie biegu pojawiła się myśl, że może uda mi się zejść z czasem poniżej 2h i czuję, że mogłoby to się udać, gdybym w kilku małych momentach na chwilkę podkręciła tempo;) Adam dziękuję za wszystkie treningi, za wszystkie wskazówki, za wsparcie. Bez tych cennych wskazówek nie byłabym w tym miejscu "biegowym", w którym jestem. Nie miałabym tych emocji sportowych, które mogę przeżywać podczas startu:) Treningi pod Twoim okiem pozwalają mi pokonać moje granice i rozwijać się :D Dziękuję:) @N!A

Witam Wszystkich.

Choć wprost Adam nie trenuje mnie aktualnie to w grudniu zeszłego roku dał mi przy okazji próbnych treningów lekcję jak trenować, analizować i słuchać swojego ciała. Ustaliłem sobie plan treningowy z finałem na jesień. Udało się zrealizować ok 75-80% treningów - życie... Wczoraj przebiegłem swój pierwszy maraton 21 Poznań Maraton z czasem 4:24:18. Plan był pokornie biec na 4:30 ale mnie poniosło i po 15km poszedłem moim tempem i czując krew dawałem do 37km. Super uczucie! Tego nie ma na treningach. Potem jednak odcięło kolanka i doczłapałem na w/w czas. Poznałem moje granice. Wydolnościowo 5. Dzięki Adam za wskazówki i motywację do biegania. Pozdrawiam Was Dżiki. Darek



Cisza coś ostatnio na grupie choć rozpoczął się jesienny sezon biegowy 😊 Ja dziś w Płocku pobiegłem Ciężki bogaty w długie podbiegi Półmaraton Dwóch Mostów i jak to ostatnio u mnie bywało udało mi się pobić życiówkę o całą minutę i 6 sek 😊😊 Na dziś to 1.38.01 🙌🙌 Trenerze zadanie wykonałem bo pobiegłem wedle Twoich wskazówek blisko życiówki 😊😊. Za 2 tygodnie Maraton Warszawa z ponowną próbą zgarnięcia 3.28h 😊😊

Dziki opowiadajcie o swoich biegach niech grupa cieszy się razem z Wami 🙌🙌



11

Komentarze: 6 • Wyświetlone przez:



Mad Tempo Academy

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

sob. o 14:02



Dzisiaj, 13:34

8. Rowerowy Bieg Piastów:
ZAREMBA L nieofic. msc op
czas:02:44:57 M30-7 S1-25

datasport.p

Wiadomość

sob. o 14:52

Ty no fajnie. 😊

Gratki.



do mnie ▾



Aloha Adamu,

Dwa dni po stracie, ale jest dobrze. Kolano nie boli. Dzisiaj, to nawet bardziej dokucza to zdrowe :-). Mimo, iż musieliśmy odpuścić biegania przez prawie miesiąc, po analizie moich startów w 2017, 2018 i 2019, poprawiłem wszystko :-). Tylko T1 i T2 jakieś dłuższe wyszło :-(. Pływanie na 33min, a zazwyczaj było 45min. Rower na 1 18 min. a było 1.26/1.29min. Bieg na 52 min, a było 57 min./1.01 min.

Jest progres.

Myślę, że dotrzmam do tej połówki IM w Gdyni 7.08.

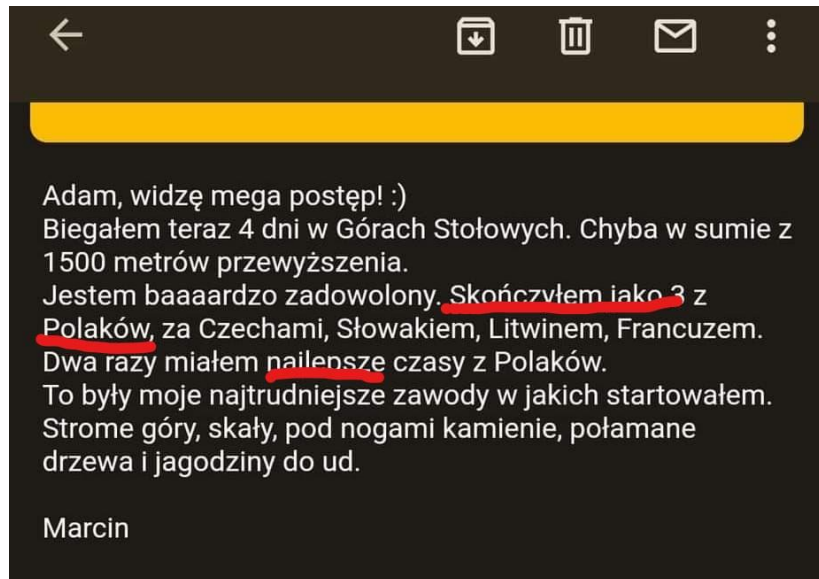
Jeszcze chcę zrobić jedno/dwa przetarcia w lipcu 1/4 IM Szemud 24.07 lub 17.07 Elbląg 1/4 IM, aby poprawić wyniki z zeszłego roku. A po połówce, jesienią artroskopia :-). Na wiosnę start w maratonie.

Dziękuję za to co dotychczas i proszę o więcej :-).

Pozdro

Artur

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▼

Cześć :)

Jak załadowałeś tak zrobiłem.

17.12.22 - ftp 190W (20min srednia moc 197W, tetno srednie 155)

18.03.23 - ftp 205W (20min srednia moc 213W, tetno srednie 161)

02.01.24 - ftp 240W (20min srednia moc 255W, tetno srednie 164)

Chyba przyzwocioie :) Ciagle do przodu. Co myslisz?

Pozdro



...

[Wiadomość skrócona] [Pokaż całą wiadomość](#)



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

adam_sulowski

do mnie ▾

Cześć Adaś co mam powiedzieć po zawodach na 10 km, jestem w szoku, zająłem w Dębnie pierwsze miejsce w kategorii M 40 a w generalnej ósme miejsce czas 49: 52 po prostu szok jak mnie wyczytali, że zająłem pierwsze miejsce i stanąłem pierwszy raz na pudle i to na najwyższym myślałem, że się pomylili 😊 . Trasa taka sobie były nie ostre podbiegi ale długie które wymuszały na nogach by zwolniły a na 7 i 8 km trochę musiałem zwolnić plan miałem ostry bieg pomiędzy 3:50 a 4:00 do końca nie wyszło ale walczyłem do końca nic nie odpuszczałem a nawet pod koniec było przyspieszenie. Dzięki Trenerze 🥰 więc test uważam za zaliczony 😊 Czas poprawiony z 41:18 na 39:52 super super 😊😊



Daniel Sypuła Autor Najbardziej zasłużony członek

Adam Sułowski Dzięki jeszcze raz to prawda na pofatdowanej trasie i bieg spontan a może sobie pobiegnę tą dyszkę bo i tak test trzeba zrobić. Jak mnie wyczytali, że zająłem pierwsze miejsce to się dopiero zdziwiłem, pierwszy raz na pudle i na pierwszym miejscu. Trasa była trudna wzniesienie łagodne ale długie dużo osób zwalniało a ja dzięki planom treningowych Adama cisnąłem aż sam byłem w szoku bo za mną biegły dobre kluby biegowe a ja z małej miejscowości biegam po trawie błocie i jak dostałem asfalt po buta to szło. Super Super 🐾💪😊 a rada słuchajcie Adama👑 robi na prawdę super robotę. Jeszcze kilka miesięcy temu nie pomyślał bym, że jest to możliwe w moim wykonaniu 😎

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Post Jarosław



Aloha Dziku Trening! - Treningi / Zawodnicy / Campy / Adventure'y

Jarosław Góralski · 56 min · 🌐

...

Ja dziś nie startuję, startowałem wczoraj w LME Masters w Maratonie Toruń 2024 Reprezentując Naszą Polskę. Poszło mi naprawdę b. dobrze 3.28.56.h. Przy mega trudnej rywalizacji, moje osiągnięcie wygląda blado, ale zważywszy że - Jak Mi Adam Napisał - kolejny już maraton poniżej 3.30 h to nie lada wyczyn, bo do niedawna tylko o tym mogłem tylko marzyć, a teraz 😊😊 To już kolejny rozpoczęty rok, w którym trenuję programem naszego Trenera i mimo iż jestem starszy, wszystko pięknie się za zębami i daję dobre wyniki.

Trenerze Adam Sułowski co moje starty dowodziś, że Twoje plany i pomysł na bieganie w 100% spełnia swoje zadanie ❤️ Dziękuję.

Trzymam za wszystkich startujących w Warszawie 🙌🙌🙌 Rok temu miałem tam życiówkę 1.35.37 h.

Powodzenia 🍀



Mad Tempo Academy



Hubert Dąbrowski

do mnie ▾

14:08 (4 minuty temu)



1:42:49, puściłem się od startu i było dobrze. Starczyło sił żeby ostatni kilometr przyspieszyć. Miałem biec wolniej ale czułem moc. Mimo kataru poszło elegancko - poniósł mnie wyścig i adrenalina. Na podstawie tego biegu możemy nowe strefy ustalić?

...

[Wiadomość skrócona] [Pokaż całą wiadomość](#)

← Odpowiedz

→ Przekaż dalej



 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Aloha Dziku Trening! - Treningi / Zawodnicy / Campy / Adventure'y

Robota zrobiona czas poprawiony z czerwca 2023 z 1:41 na 1:27 🙌😄 drugi półmaraton zaliczony 🏆



▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Krzysiek po 4 miesięcznych współpracy - cel maraton z 4h00min na 3h20min

Krzysiek robi w weekend miesięczny trening przed Wings for life i na treningu robi 30km na 10km i 20km. W tym Krzysiek w styczniu pracował z tygodniową maratońską na poziomie 4h00min dziś dzięki wybieganiu w tempie na 3h20min przy badanym tempie - bez gazu od początku :). Dostał Działalność powiedzieli że sam nie wiem jak to możliwe, ale brak wymówek i czelność wykonywane 4 treningi w tygodniu dają efekty :). Do tego pozytywne nastawienie i brak cielenia, że wyniki mają być jakieś. O to chodzi!



AŁOCH

Dzisiaj debiutowałem w triathlonie we Wronkach na dystansie 1/4 I temperatura 35
Zar



18

5 komentarzy Wyświetlone przez 106



Ko

15 sierpnia o 17:25 · 🌐

Dziś pobiegłem, zdobyłem (dwukrotnie Kotelnicę) i dobiegłem pierwsze 21 w Trialu na Hunt Run Kotelnica Białczańska. Radość w sercu ogromna, bo biegam po mazowieckich lasach i to od niedawna. Wynik nie ma znaczenia, ale nie byłam ostatni 🤗👏👏👏. Dzięki Adam za każdą cenną uwagę i pkania treningowe.

Mad Tempo Academy

 **MAD**
TEMPO



Michał Kwiatkowski

4 października o 08:40

Mud, sweat & gears

Paris-Roubaix INEOS Grenadiers

Fellush Homann, Getty Images



Mad



Tomasz Janeczko

2 godz.

Witajcie, dorzucę też coś od siebie. Dziś debiutowałem na dystansie olimpijskim w Serocku (drugie zawody w ogóle). Udało mi się ukończyć w czasie: 02:57:19 🏆. Dla jednych to szybko, dla innych wolno. Ja jestem zadowolony, że udało mi się złamać czas 3h!

Adam Sułowski - dzięki za kurs Atlety, wszystkie ubiegłoroczne kontuzje odeszły w zapomnienie, a ja mogę spokojnie robić swoje 😊



 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



• 5 września o 22:32 • 🌐

Aloha Dzikowiczki i Dzikowicze ! Gratuluję wyników, którymi się słusznie chwalicie



To jest budujące i do treningów motywuje , też DZIĘKUJĘ ADAMOWI , załączam skromną fotkę i dalej ostrzej trenuję 🔥🏃😊



Maciek 2 miesiące współpracy - 12min poprawy na dystansie 15km i to nawet trasie z 200m przywyższeń

 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

08:57

Jestem potrójnie zadowolony

1. Bo jest urwane prawie 1,5 minuty
2. Bo jest urwane mimo że nie mieliśmy treningów na życiówkę 5 km
3. Cały ten tydzień byłem słaby, źle mi się biegało. Również dzisiaj ale się przełamałem i jest!

08:58

Z kormoranem zartowałem. Nie odkładaj tylko wypij za mój test 🍷

Teraz

Kurła jaram się. Druga życiówka na teście kolejnego zawodnika w ciągu dwóch dni ;-)

Miał być uśmiešek na końcu :-)

Teraz

W tym miesiącu dzięki Tobie cztery życiówki!!!

10.07 23 km

24.07 5 km w 24:12

Dzisiaj 30 km

I cały lipiec 206 km

Dziękuję !!!

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

18:17

Cześć 😊

Chciałem tylko zostawić wiadomość, bo trafiłem na Twój materiał na yt o zakupie gravela i potem wciągnąłem parę innych treści.

Super sprawa! Fajnie widzieć taką zajawkę i pasję! Jestem pod wrażeniem, trzymam kciuki za osiągnięcia !

Co więcej dało mi to trochę do myślenia i motywacji żeby ruszyć dupsko 😊

Pozdrawiam 😊

14:19

Hej, Adaś. Nie chciałam już mieszać w planie, żeby nie nadrabiać Ci roboty, bo byłeś zajęty, ale miałam przesunąć bieg z zeszłego roku na dziś, nie był ujęty w planie. To wyszło w lipcu. Wrzucam więc dzisiejsze zawody, zamiast treningu przewidzianego na dziś. Dla usprawiedliwienia mam dobre info: życiówka na 10km. 44:19. Wielkie dzięki całuję rączki

Teraz

Haha. Pięknie. :-)) nie ma jak życiówki na zmęczeniu :-)). Kiedyś mówiłem coś o 40minutach się zdaje. :-))



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Cześć

Na początku dziękuję za Twoją pomoc i treningi, bo widać że robią robotę.

Dzisiaj udało mi się zrobić test 5km wyszło 21:05

Tempo poszczególnych odcinków:

1km - 4:21

2km - 4:20

3km - 4:09

4km - 4:10

5km - 4:05

Chyba ok jak na dziadka ;-)

W sobotę może zrobię dłuższe spokojne wybieganie - może się ruszę na jakieś podbiegi - kolega mnie namawia.

I jak możesz to rozpisz mi od niedzieli do piątku włącznie (przerwa na siłownię w środę).

W sobotę rano wylatuję i wracam w sobotę 18.09.

Jak mi się uda przemycić buty na pokład to coś pobiegam, a jak nie to będę odpoczywał ;-)

16:54

Hello, półmaraton poprawiłam o minute 1:41. 🤔😬😬 mam już życiówka na wszystkich swoich dystansach. Zostało tylko 15 km. Pod koniec września. Chyle czoła i dziękuję

22:06

Fajnie 15km to taki dziwny dystans :-). Niechaj jeszcze łydka dopisuje i słońce świeci ;-)) i dni coraz dłuższe będą. Nice as always!

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▾



Aloha!

Plan z biegnią nie był zły, zszedłem o te kilka sekund od ostatniego testu z wakacji i przeszedłem na właściwą stronę granicy 20min na 5km. Może nic takiego ale jest radość;).

Za tydzień bieg na 10km chce pocisnąć (zgodnie z zaleceniem) ale nie przestrzelić.

Magiczna tabelka pokazuje mi tu 4.10 czego osobiście nie widzę w praktyce i na trasie w 1/3 szutrowej. Polecę coś bliżej 4.25-4.30 i zobaczymy co się będzie działo na pierwszych km. Chyba że uważasz inaczej.

Pzdr

10:44

Jak tam poszło?

Teraz

Spoko, trasa wymagająca z podajzdami i podbiegami, ale urwałem do zyciowki 2.47.

Pięknie. 2h30min już w perspektywie ;-)

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

12:01

kolejny blok treningowy Odebrane ☆

 **Strąk Man** 8 sie
Aloha Antek! podsyłam kolejny blok treningowy!
daj znać jak tam się trenuje, bo plan dosyć

7

 **Antek** 10:23
do mnie ▾

Aloha Adam
Mamy to polmaraton marzanny Kraków
1:24:34. Plan wykonany Biegło się super bez kryzysu ostatni
km3.43

20:19

Evening Run



Distance 5.01 km Avg Pace 3:58 /km

Moving Time 19:55 Elevation Gain 29 m

Calories 250 Cal Avg Heart Rate 141 bpm

20:22

Aloha Adam! Mamy to!!! ?? 20
złamana i nowa życiówka na 5km
o 30sek poprawiona. Dzięki wielkie
Coachu, ale radocha ?? Musiałem się
pochwalić ??

 **Piotr** 27 min

No i stało się debiut na dystansie 1/2 IM zaliczony
podczas JBL Triathlon Sieraków
Czas 5:29:18 i 48/103 miejsce open i 12/23 w M35-39
🌤️ 38:43
T1 5:45
🚴 2:46:33
T2 1:57
🏃 1:56:20

Adam dziękuję za znakomite przygotowanie !!! Czy po
takim dystansie nie powinny się pojawić zakwasy? Bo
ich brak to nie wiem czy znakomite przygotowanie, czy
można było pocisnąć szybciej 😊 ale raczej jedno i
drugie (z pięć min można było urwać)

Przy okazji debiut Młodego w duathlonie i pierwsze
miejsce na początek w kategorii 7-8 lat 🏆

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Jak tam Seba ?

19:43

Hej Adam, jestem mega zadowolony z dzisiejszego startu a najbardziej z braku jakichkolwiek dolegliwości, super się czuję, do tego przyzwoity wynik mimo bardzo trudnych warunków na trasie, był kryzys na 30km ale od 40 już się fajnie leciało, jutro odpoczywam a od poniedziałku ruszamy z akcją Lavaredo 😊

Teraz

Dobra to się ciesze. Podeslij fotke wrzucimy na grupe zeby zmotywowac innych zawodnikow. Super robota. Ladnie trenowales, teraz pare dni odpoczynku zrobimy. Pomyśle co mozna zrobic w kolejnych tygodniach zeby wyciagnac wiecej. Wskocz na rower jutro zeby rozluźnić mięśnie. Na kawę lub na lody się przejedź :)

Trenuj z Adamem Sułowskim
Rekordzistą Polski w Double Iron...

Więcej informacji



Lubię to!



Dodaj komentarz



Udostępnij



Bartosz Wicher i 24 innych użytkowników

Wszystkie komentarze ▼



Marek Śliwa

Potwierdzam i POLECAM 🔥👍😊☀️

21 godz.

Lubię to!

Odpowiedz



Robert Kęsicki

Nie każdy trener jest dobry i ma wiedzę . Tak samo jak lekarz ale Adam Sułowski to doktor kilku specjalizacji.



Łukasz

14:13

do mnie ▼



ALOHA :d

Co tygodniowy meldunek:)

Półmaraton myśle że zaliczony do tych udanych;D brakło paliwa na ostatnich 2 km ale jestem zadowolony ;D

Dzięki współpracy z tb udało mi się dziś :

- Pobić rekord życiowy w półmaratonie. Poprzedni 1:58:00 obecny 1:38:28. Traciłem na zbiegach do zawodników ale nadrabiałem na podbiegach ale rywale zawodów odstawili mnie na ostatnich 5 km ;D

Miejsce 28 open 25 mężczyzn i 8 w kategorii wiekowej. Ze stratą do zwycięzcy 25:27.

-Pobić rekord życiowy na 15 km: 1:09:11

-Pobić rekord życiowy na 10 km : 46:12

Dziękuję :) i aloha :D

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Cześć,
przebiegłem 5km w 21:22!

Chciałem biegać po bieżni, ale zamknięta była wieczorem.
Ruszyłem za szybko, pierwszy kilometr biegło mi się lekko.
Jak zobaczyłem, że zrobiłem go w tempie 3:53 to zwolniłem.
Drugi km zrobiłem w 4:11. Trzeci i czwarty kilometr były lekko
pod górkę, wyszło 4:25 i 4:32. Ostatni 4:22. Umęczyłem się.

Miałem biegać test w sobotę, ale upały były. W niedzielę też
cały dzień gorąco. Pobiegłem w nocy. Chyba też odwodniony
byłem.

Zakładałem przed testem, że może uda mi się pobiec w 22:30,
a tu miło mnie zaskoczyło. Wychodzi, że mniej więcej 2 minuty
lepiej niż pod koniec maja.

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Jak tam?

14:38

Calisia Triathlon - 1/4, Twój rezultat 02:34:09, 97 miejsce Open M, 42 miejsce M30-39, gratulujemy, więcej na www.sts-timing.pl

Dobrze jak na poranne przeboje żołądkowe. Grzebałem się nieco w wodzie i po niej, bo zmarzłem. Temperatura wody ok 16°. Rower przyzwicie w zgodzie z założeniami. Na bieganiu był ogień i miałem 23 czas. Ogólnie jestem zadowolony, bo to życiówka zdaje się, albo bardzo zbliżony wynik do tego z 2017. 1/4 psychicznie lepiej o wiele zniósłem niż 1/2 :)

Mad Tempo Academy

← Aloha Dziku Trening! - Tr... 🔍

No cóż to i ja się przywitam i przy okazji podzielę swoją krótką historią. Aloha! Ten post kieruję głównie dla tych, którzy szukają motywacji i nadziei na poprawę wyników oraz chciałbym też powiedzieć, że z każdego dna można się odbić 😊

Prosem nie jestem ale mam już 10 lat doświadczenia w górskich eskapadach rowerowych, trenowałem (do zamknięcia stadionów) lekkoatletykę (sprint, przełaje, skok w dal). Obecnie głównym celem jest rower ale bieganie traktuję jako świetny trening przygotowawczy i uzupełniający. Generalnie wysportowany byłem ale bez wielkich fajerwerków.

W zeszłym październiku przyszła choroba, która wyłączyła mnie z czegośkolwiek na 3 miesiące, do tego długi stan przewlekłego zapalenia zatok (który leczę jeszcze do dziś dietą i ziołami- efekty miazdzą!)

W grudniu byłem z dziewczyną w Tatrach. Dojście do Murowańca, dolinę Jaworzynki było dla mnie jak przejście Orlej Perci, a dzień wcześniej na ścieżce pod Reglami miałem ciągle problemy z łapaniem powietrza. Wejście na Karb było wtedy Everestem, podczas gdy Dziewczyna musiała na mnie czekać i generalnie nie zmęczyła się wcale. Wszystko to przeżywałem ze świadomością, że potrafiłem wcześniej w 3 dni zaliczyć Orlą, Rysy i Krzyżne. Czułem się jak wrak po burzy, czekający na zezłomowanie.

Wróciłem do trenowania w styczniu. Powroty to tragedia, ale w takiej dziurze nie byłem jeszcze nigdy. (W grudniu biegnąc 200m na przystanek wypływałem płucą). Zacząłem od wybiegań 3,5km i 7km. Miałem wtedy to było 7:35/km, a wszystko poniżej 6/km była walka. Męczyłem te wybiegania w takim tempie

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Siema

Dzisiejszy test jak dla mnie rewelacja

Bieg na bieźni 5km 23:20

1km 4:47

2km 4:47

3km 4:39

4km 4:39

5km 4:27

Super bieganie dawno już mi się tak dobrze nie biegło. Bieg był na tartanie, początek chamowałem się ale to zaprocentowało na ostatnim kilometrze.

Pozdrawiam
Tomek

[Pokaż cytowany tekst](#)



Strak Man 09:43

do Tomasz ▾



Wooow Tomek!!!! 1:30 lepiej niż na poprzednim teście !!!! no ogień !!!! gratulacje!!!! super robota!!!!
z tego co widzę to za tydzień masz start na 5 km, więc stref może jeszcze nie będę robił? może się uda jeszcze coś urwać? :-)
ale no sztos!! Jestem mega dumny :) !!!! i jeszcze tak pięknie równo nono, aż miło popatrzeć :-)



Marta S. Wczoraj

do mnie ▾



Hej.
Dzięki za kolejny plan.
Na biegu postaram się stosować do wytycznych. Trzymaj kciuki ! :)

Marta

Temat: Re: opieka trenerska - kolejny miesiąc współpracy

Data: 2021-09-03 19:12

[Pokaż cytowany tekst](#)



Marta S. 14:07

do mnie ▾



No i trening zaliczony :).
Od początku starałam się trzymać tempo 4.40, czułam, że tak będzie ok. 5-6 km lekko pod górkę, więc trochę wolniej wyszło. Potem znowu docisnęłam :D. Końcówka 4.20.
Bieg cały czas pod kontrolą i w dobrym samopoczuciu. Na mecie druga. Zadowolona jestem 😊

stwierdziłam że jadę na zawody. Na starcie tylko pomyślałam że pewnie mnie zabijesz. Ale zdarzyła się taka rzecz:



 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Hej,

dzisiaj moja kolej na podzielenie się swoją przygodą z [Adam Sułowski](#) 😊 Do grudnia 2020 byłem książkowym przykładem jak nie trenować - dużo, mocno i często. Wyniki były, 1/2 maratonu w 1:41h. Niestety jednak tak jak szybko przyszła forma tak i szybko spadła. Przyszedł grudzień, urwanie głowy w pracy, tak jak i w styczniu i lutym. Urwanie na tyle duże, że po 16h pracy dziennie nie było sił na bieganie. No a potem COVID. Powrót do biegania był dramatyczny. Kto przechodził to pewno wie jak się zachowuje organizm. Wskaźniki formy polecały na łeb na szyję. Kupiłem w tym samym czasie pas Garmin HRM run więc wskaźniki polecały jeszcze bardziej 😊 Wtedy wkroczył on - cały na białe 😊 Matko jakież to było demotywujące biegać w żółwym tempie żeby budować bazę. Ja tu chce wrócić do formy a on mi każe ślamazarnie się wleć i mówić: 'cierpliwości, forma jeszcze przyjdzie'.

...

W sobotę zaliczyłem pierwszy górski (bardziej przedgórze niż góry) bieg bo 6 miesięcznej przerwie, 22km. Bieg raczej potraktowany treningowo, bez ciśnienia na maxa. Uzyskany czas 1:52h. Najważniejsze jednak było to jak organizm zachowywał się zaraz po biegu i w dzień następny. Nie padłem na mecie, nie wszedłem w ogóle w 5 zakres tętna, połowa czasu to 3 zakres, reszta w 4. Po biegu czułem zapas na dalszy bieg a podbieg na finiszu, załączony na zdjęciu, został przebiegnięty a nie chodzony. Następnego dnia bez zakwasów, nogi gotowe na kolejny trening (oczywiście była regeneracja ale były możliwości) Mówiąc krótko:

- budujcie bazę tlenową bo warto
- dzięki Adam !!!

Cała moja i Adama zabawa zbieganiem to jednak przygotowanie do biegu ultra na koniec sierpnia. Także Adam, czekam na więcej.



• 12 maja o 11:38 •

No cóż to i ja się przywitam i przy okazji podzielę swoją krótką historią. Aloha! Ten post kieruję głównie dla tych, którzy szukają motywacji i nadziei na poprawę wyników oraz chciałbym też powiedzieć, że z każdego dna można się odbić 😊

Proszę nie jestem ale mam już 10 lat doświadczenia w górskich eskapadach rowerowych, trenowałem (do zamknięcia stadionów) lekkoatletykę (sprint, przelaje, skok w dal). Obecnie głównym celem jest rower ale bieganie traktuję jako świetny trening przygotowawczy i uzupełniający. Generalnie wysportowany byłem ale bez wielkich fajerek.

W zeszłym październiku przyszła choroba, która wyłączyła mnie z czegośkolwiek na 3 miesiące, do tego długi stan przewlekłego zapalenia zatok (który leczę jeszcze do dziś dietą i ziołami- efekty miazdzą!)

W grudniu byłem z dziewczyną w Tatrach. Dojście do Murowańca, doliną Jaworzynki było dla mnie jak przejście Orlej Perci, a dzień wcześniej na ścieżce pod Reglami miałem ciągłe problemy z łapaniem powietrza. Wejście na Karb było wtedy Everestem, podczas gdy Dziewczyna musiała na mnie czekać i generalnie nie zmęczyła się wcale. Wszystko to przeżywałem ze świadomością, że potrafiłem wcześniej w 3 dni zaliczyć Orlą, Rysy i Krzyżne. Czułem się jak wrak po burzy, czekający na zełmowanie.

Wróciłem do trenowania w styczniu. Powroty to tragedia, ale w takiej dziurze nie byłem jeszcze nigdy. (W grudniu biegać 200m na przystanek wypływał płuć). Zacząłem od wybiegań 3,5km i 7km. Mój max wtedy to było 7:35/km, a wszystko poniżej 6/km to była walka. Męczyłem te wybiegania w takim tempie (0 progresu) przez miesiąc. Strasznie mnie to rozwalalo psychicznie ale wiedziałem, że muszę przyzwyczaić na nowo organizm do regularności. Chociaż bywały momenty, że już naprawdę nie miałem siły i chęci dalej wychodzić na mroź i człapać przez niecałą godzinę.

I wtedy w lutym zacząłem intensywniej trenować (weszyły interwały i inne rodzaje treningów biegowych ale 5:40/km na początek to było tempo maksymalne). Jednak w tym momencie zaczął pojawiać się progres (po miesiącu bez jakichkolwiek efektów) i od tamtej pory regularne treningi - najpierw 3 razy w tygodniu, teraz 4 do 5 - napędzały mnie coraz bardziej. W lutym po webinarze A.S. kupiłem program aktywacji, rozciągania i core. Dwa ostatnie staram się robić raz w tygodniu, a aktywację przed każdym treningiem. Wszelkie dolegliwości mięśniowe, które były wcześniej ustąpiły, a progres zaczął iść jeszcze lepiej.

Obecnie moja lekka strefa aerobowa ma górną granicę na 6'/km, a próg na 4:35/km i cały czas systematycznie idę do przodu. Także tym wszystkim, którzy zaczynają i walczą ze słabościami, chciałbym powiedzieć, że można, jak najbardziej! Tylko nie wolno przestawać.



20

3 komentarze Wyświetlone przez 72

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Aleksandra Kosiorek

8 maja o 12:55

Aloha!!!

Dzisiaj zwycięstwo umysłu nad ciałem - 14km plażą w lodowatym deszczu, gradzie, wietrze...

Nigdy jeszcze nie stoczyłam takiej wewnętrznej walki, jednak ukończyłam bieg 😊 Pomimo trudnego podłoża widać też poprawę tempa, plan treningowy od Adama robi robotę ❤️👊👊👊

do mnie

Siemanko :)

Jednak wieczorne przemyślenia zrobiły swoje :) 15 zrobiona :) jednak za mocno zacząłem :) ale i tak 1:12:17 to sporo lepiej niż 1:24:00 :) i lepiej niż 1:15:00 :) więc jest progres :) dziękuję za treningi :) ale nie chce kończyć współpracy :) chciałbym ją przedłużyć do końca roku :)

do mnie

Siemka :)

Jak coś to mam trening piłki nożnej wtorek i czwartek :)

Strąk Man <adam.strakman@gmail.com>

do macjos

Mega robotal Trochę czasem za ostro pilujesz, ale ładnie reularnie trenujesz i dobrze idzie Gratsyl 4:49, ale 200 metrów przewyższeń. Na płaskim byłoby sporo szybciej - mimo wszystko sporo przewyższeń. Będzie z Ciebie biegacz! Trzymaj plan na kolejny tydzień. Damy w tym tygodniu trochę luzu po tych 15

Ta piłka już będzie regularnie grana? Umówmy się że zawsze po treningu piłkarskim biegasz easy 15-20min ok? Będzie z tego bardzo dobry efekt treningowy za darmo i przy okazji. :-).

Pozdro i graty jeszcze raz!

 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Cześć,
Właśnie jestem po odpaleniu zawartości kursu. Fajnie to rozpisales.
Powód, dlaczego chcę zacząć biegać, to redukcja masy i zwiększenie wytrzymałości.
W przyszłym roku we wrześniu idę na Kilimanjaro i chcę zlecieć ze szczytu na paralołtni. Wejście na szczyt ma być szybsze od standardowego z uwagi na wyczekiwanie pod szczytem na odpowiednie warunki do startu na paralołtni. Im szybciej wejdę tym więcej dni będę miał na ewentualny lot :-)
Rozpoczęcie biegania traktuje jako narzędzie do redukcji masy (obecnie 105kg - docelowo 90kg) i na tym chcę się skupić na początku. Drugi etap to budowanie wytrzymałości i wydolności
Jestem paralołtniarzem, kitesurferem i instruktorem samoobrony.
To tyle jeśli chodzi o mnie i o to w jakim jestem miejscu i gdzie chce dojść.
Rozumiem że należy zacząć od marszobiegiów i przejść do 4 tygodniowego kursu zakończonego testem.
Mam pytania:
1. Jeśli możesz podpowiedzieć jak zacząć i przejść przez marszobięgi.
2. Jakie buty najlepiej do biegania (100% teren leśny) Na pewno są jakieś dobre pewne modele godne polecenia?

Pewnie po tych 4 tygodniach będę chciał bliższej współpracy. Napisz jak to wygląda w praktyce i ile kosztuje indywidualny plan treningowy.

Pozdrawiam serdecznie

Mad Tempo Academy



13 czerwca · 🌐

...

Aloha Dziś! Wy śpicie, a niektórzy muszą biegać w nocy 🌙🌧️

Nie chciało mi się przeokrutnie. Zupełnie nie miałam ochoty na ten start, a przecież obiecałam trenerowi, że dam z siebie wszystko. Całe szczęście, że chociaż upał zelżał i od rana padało. Jeden jedyny plus.

Bieg odbywał się na pętach- można było pobiec 1,2 lub 3, ale konieczna była wcześniejsza deklaracja, bo starty odbywały się co godzinę, żeby zsynchronizować finisze wszystkich dystansów. Ja biegałam 2 kółka, startowałam o 21. Przez godzinę było jeszcze w miarę jasno, a później zapanowała kompletna ciemność, bo całość trasy prowadziła przez Puszcę Bukową. O ile na pierwszym kółku udało mi się wyhaczyć jakieś towarzystwo, to drugie wystartowałam zupełnie sama. Niemal do mety nie zobaczyłam żywego człowieka ani choćby światełka jego czołówki. Nie było to moje pierwsze samotne bieganie w nocy po lesie, ale zawsze jest to coś, co budzi mój niepokój. A z drugiej strony daję niezłą, uzależniającą adrenalinę 😊 I tak im dalej i głębiej w las, tym morale rosło, że nie jestem taki pierwszy lepszy 'mięczak'.

Trasa była wymagająca, sporo ostrych podbiegów i zbiegów - w końcu bieg nazywa się NoCny Poyeb, więc nazwa zobowiązuje - żeby nie było za łatwo ani za przyjemnie 🌧️. Zaliczyłam jeden zjazd na tyłku i kilka potknięć o korzenie, które cudem nie skończyły się glebą. Błotka było trochę, nie za dużo, a szkoda 😞
Udało mi się wybiegać 3 miejsce wśród kobiet. Sam wynik pewnie tyłku nikomu nie urwie, ale ja jestem zadowolona. Poprawiłam swój czas z treningu sprzed 2tyg o dobre 30 minut! 😊

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Cześć grupa. Tydzień temu startowałem w Kaliszu na 1/4 IM triathlonie no i poszło dobrze . Poprawiłem życiówkę o 10 minut kończąc zawody z czasem 2:43:53. Chciałem tu podziękować [Adam Sułowski](#) za super opiekę trenerską, zaangażowanie i hamulec który nam brakuje. Plan układany przez trenera był idealny na moje moce czas. Okres współpracy to 4 miesiące .

Czemu napisałem że poszło dobrze . To druga część historii .

Po pierwsze nie spodziewałem się że trenując do triathlonu trzeba mieć tak dużo wolnego czasu dla siebie i sportu. Przecież to 3 dyscypliny i w każdej trzeba być na dobrym poziomie.

W dodatku nie byłem zadowolony z wyniku jako sportowiec czuje i wiem że mogę więcej lepiej szybciej . Niestety złe nawyki, kontuzje i brak mobilności ciała odbiera mi moc we wszystkich dyscyplinach. Choć dzięki trenerowi i tak sie poprawiałem. Jednak wiedząc że brałem udział w biegach 12 godzinny i 100 km po górach .Wiem że mam dużo mocy w nogach a jednak biegam na przeciętnym poziomie . Jak schodzę z roweru to wydaje mi się że stoję w miejscu. To jest główna przyczyna do zrobienia sobie pauzy z treningami i powrót do podstaw.

Więc zaczynam nowy projekt . Do końca roku startuję na spontanie w zawodach .

Wracam również do podstaw biegania, rozciągania , pływania . Ćwiczenia które proponuje Adam chcę wdrożyć do swojego codziennego nawyku .

No i do zobaczenia za jakiś czas . Bo na pewno chce wrócić do treningów mocy i siły bo to daje mi radość z życia . Oczywiście jest jeszcze rodzina i 3 dziecko w drodze na ten świat. Lecz zawsze też byłem [#Superbohaterem](#) i nim zostanę.

[Adam Sułowski](#) alez mnie ten obiecany browar za życiówki zmotywował 😊 dziś pękły 2!!!



▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▾



Hej,

Patrz na wyniki 😊

To jest to!!!

Może by się dało szybciej ten 2km, ale bałem się spalić.

Ost to prawdziwy wyścig z czasem, ale się udało!!!

Fajny progres jak na 2 miesiące współpracy. Nie wspomniałem że w połowie rozgrzewki zaczęło walić żabami i tak przez cały test 5km. Przestało jak skończyłem 😊

Walczymy dalej!!!

Dzięki

Pozdrawiam,

Zbyszek

Mad Tempo Academy



Anna

Aktywny(a) teraz



Aloha Adam:) jestem już po biegu w miejscowości Nieporęt na 10 km:) i wpadła mi kolejna życiówka 53min 59s 😊 jestem bardzo zadowolona:) czas lepszy o 30s od poprzedniej życiówki z 23 kwietnia z Krakowa:) dziękuję 😊



Aloha super. Nieźle jak na start po roztrenowaniu. ✓

Będzie tylko lepiej. Lubię bardzo Nieporęt. Kiedyś sporo tam jeździłem i zdałem kurs żeglarski 😊 ✓

Gratki! ✓



MAD
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Adam,
krótko podsumuję ostatni sezon: sukces :) Jeden medal, dwa piąte i jedno szóste miejsce na mistrzostwach Polski, w różnych rodzajach mojego biegania. Do tego 3 zwycięstwa w wieloetapowych zawodach międzynarodowych. Ale najważniejsze jest to, że jestem zadowolony ze swoich biegów i że przez rok wskoczyłem do krajowej czołówki!

continue ▼

Adam,
wczoraj pobiegłem 50 minut moderate. Okazało się, że biegłem tempem ok. 45 sekund szybszym niż wiosną, przy podobnym tętnie. A dodatkowo moje tempo moderate jest takie, jakie było w ubiegłym roku moje tempo maksymalne na 10km :)
Dzięki,
Marcin

Mad Tempo Academy

12:16

Mam to złamałem godzinę i to konkretnie 58 min 15s.
Piec lat minęło i poprawiłem wynik o 7min 20s.
Także mega się cieszę.
Wielkie dzięki, teraz polmaraton za 2tyg i łamiemy kolejne bariery 🤪

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Margareta Szulc
do TrainingPeaks.com, mnie ▾



3:48. Zaczęłam za szybko i strasznie się męczyłam. Drugi raz popełniłam ten sam błąd, że dałam się ambitnie skusić na pace makera i potem odpadłam. Znaczenie lepiej biegnie mi się swoim tempem. No cóż, człowiek się uczy całe życie, a dystans maratoński uczy pokory. 😊

Ale i tak jestem zadowolona, że wróciłam do gry, po 2 latach i wyniku 4:20. Bardzo Ci dziękuję Adam, bez Ciebie nie dałabym rady.

Trasa była dla mnie ciężka, dużo podbiegów, Belwederska mnie wykończyła, zgubiłam grupę i już nie odrobiłam strat. Wynik śmieszny bo jestem 100 w open a 40 w kategorii K40. Za miesiąc kończę 40 lat więc miło. 😊
Jeszcze raz dziękuję i nie składam broni. Pozdrowienia!

gdy przyszedł czas skorzystałam z planu 8tyg na dyche, który poskutkował. Zamierzam z Twoim ruszyć po półmaratonie lubelskim i regeneracji po nim czyli jakoś w listopadzie. Widziałam, że są tam podbiegi i wszystko o czym mówisz 😊. W swoim planie podbiegów nie robiłam, były głównie rozbiegania i gdzieś tam umieszczałam rytmy.

Dzięki wielkie 😊

Porobie sobie tą Twoją bazę właśnie od około listopada, zobaczę jak wejdzie, później będę robić przygotowania do biegu 5KM w marcu i 10KM w kwietniu. Jestem z tym co mało startuję 😊

Dzisiaj 17:32

Zapomniałam się pochwalić. Z tego gotowego planu treningowego na 10KM nie dość, że była życiówka na 10KM to i w półmaratonie Lubelskim, na który zapisałam się spontanicznie.



sebastian-szczesnia... Wczoraj
do mnie ▾



Siemanko, wcześniej nie biegałem wolno każdy trening był szybszy. Po interwałach byłem wykończony. Tu mam wrażenie że mimo wolnych treningów są postępy. We wtorkowy trening biegle nie patrząc na zegarek. Pobiegłem trochę za szybko, 3 km przebiegłem w 14.32 bez zadyszki. Biegło mi się bardzo luźno. Później dużo zwolniłem ale nie ze zmęczenia, zaczęłam pilnować tępa z zegarkiem, a nie na odczucie. Brakuje mi tej umiejętności. Podbiegi robiłem na kładce ale było to błędem. Następnym razem jak będę podbiegi idę na górkę. Od przyszłego tygodnia chcę dorzucić basen w środę i dwa dni na siłowni poniedziałek i piątek.

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

sob., 09:39

22:59 🎉

sob., 10:36

Najs!

sob., 14:20

Zmieniamy strefy?

sob., 15:24

Na pewno. Ogarnę jutro ;-)

Cześć,

Dziękuję Ci za te słowa i za te przed startem, to naprawdę zadziałało i w głowie miałam właśnie to: że maraton to suma kroków. 😊 Było ciężko momentami, na trasie dużo wzniesień, ale bardzo się cieszę. I dziękuję. Czuję się mocno i chcę jeszcze powalczyć.

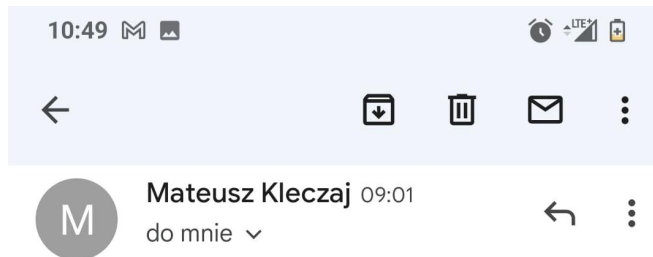
Zakwasy jak nigdy, ale kolana i stopy nie bolą wcale, Twój trening był zupełnie dla mnie nowy i czułam że jestem dobrze przygotowana.

Dziękuję jeszcze raz.

I mam pytanie, jaki start teraz zaplanować i na kiedy, żeby tej formy całkiem nie stracić tylko pociągnąć?



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

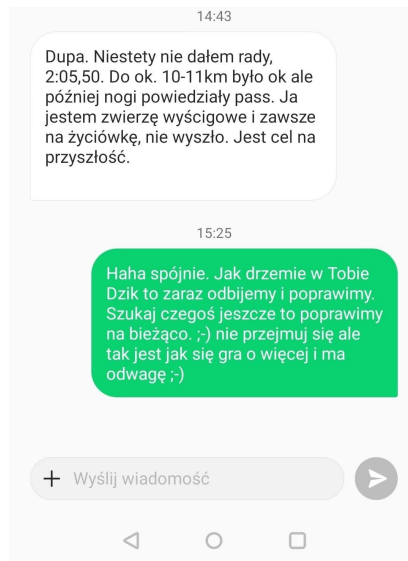


Siema,
misja zakończona sukcesem :) **1:54:31**.
Była dobra pogoda, 18 stopni bez deszczu i wiatru.
Zjadłem żela na 3km i na 9km i było git. Biegłem za
pacemakerem na 1:55 a na ostatnich 2km zacząłem
przyśpieszać i udało się jeszcze te 30s urwać. Tętno poza
finishem cały czas w okolicach 160, więc może nawet
była rezerwa na więcej.

Myślę, że warto byłoby teraz przemyśleć jakąś strategię
na trening zimą :) W przyszłym roku chciałbym
postartować trochę w 1/2 IM. Daj znać jak to widzisz.

~

Mad Tempo Academy



Gratulujemy! Zajales 32
miejsce open i 4 miejsce w kat.
SZTAF.. Czas: 01:10:03.9.
Wynik nieoficjalny.

 **MAD**
TEMPO



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▾



do mnie ▾



Cześć Adam,
Wiem, że już od jakiegoś czasu nie trenuję u Cb ale i tak chciałbym Ci podziękować. Dzięki temu okresowi treningów pod Twoim okiem zrozumiałem, że do sportu i zadawających wyników można wrócić. Po prawie 6 letniej przerwie spróbowałem znowu tri. Wiem, że to może 1/8 IM ale to było moje wewnętrzne zwycięstwo. Dawno się tak dobrze nie czułem. Przyszły rok zaplanowałem 1/4, chyba że uda się postawić już taka formę, że zaatakuje 1/2 ale w strefie marzeń/planów jest pełen IM (tak jak zaczynałem 6 lat temu). Wciąż obserwuję Wasze poczynania i Twoje rady. Oczywiście czekam na live i kolejne wykłady odnośnie trenowania (może tri :))

Jeszcze raz dziękuję za Twoje wsparcie pomagaj dalej ludziom, to jest bardzo ważne. Dzięki Twojej pomocy można wracać do marzeń i tego co się kocha.

Pozdrawiam
Paweł

Aloha Adam,

bardzo dziękuję za cały sezon. Główny cel osiągnięty- debiut na 1/12 IM Gdynia i naprawdę myślałem, że będzie gorzej. Wszystko w głowie i systematycznych, dobrze rozpisanych treningach. Dobrze się czułem i walczyłem. Myślałem, że tylko polecę na przetarcie, na przeżycie, zmieszczenie się w limitach na tak długim dystansie, ale nie, naprawdę czułem moc aby dociskać, szarpać, walczyć. Oczywiście na miarę swojej formy i wieku ;-). Starty na dystansach olimpijskich w Gdańsku i Szemudzie i 1/4 Malbork również udane i z progresem. Cieszyły. Troszkę lewe kolano, łąkotka mnie na wiosnę mnie blokowała, dlatego teraz idę na artroskopie kolana, aby w styczniu wrócić do treningów bez żadnych zahamowań.

Jeszcze raz dziękuję i do usłyszenia w styczniu.

Pozdrawiam

Artur

302

Miejsce Płeć
Sex Place

357

Miejsce Kategoria
AG Place

20

Miejscowość / City:

Pobiedziska

Kraj / Country:

POL

Team

Waika - Kostrzyn

Płeć / Sex:

K

Kategoria / Age Group.:

K50

Zdjęcia z mety · STS-Timing



Aloha Adasiu, nie jestem mega zadowolona z wyniku ale jestem szczęśliwa, że przebiegłam. Nic mnie nie boli (trochę kolana) ale zmęczenie obłędne. Dzięki za treningi 😊. Jutro zadzwonię. Pozdrówka

18:43

Gratki super. Mega się cieszę

Dziękuję 😊

 **MAD**
TEMPO

Mad Tempo Academy



do mnie ▾



► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Hej,

poszło całkiem nieźle myślę;
olimpijka w czerwcu 3:09, a teraz 1/4 2:47.
życiówka na 10km zrobiona 55:18 - pobiegłem minucie szybciej niż na tym Biegu Powstania :D
pianek i jednak najczęściej z treningów mi odpadał właśnie basen. Od września zapisuje się dc

<https://live.sts-timing.pl/trinieporet2022/person.php?n=205>

Za tydzień mam ten półmaraton. Daj znać jaki trening warto zrobić w tym tygodniu i jak się reg



do mnie ▾



Aloha Adam! Jestem mega podjarany! Ustawiłem sobie strategię żeby pobiec z Twoim przewidywaniami moich możliwości. Na zegarku miałem ustawione tempo 5:17 - 5:30. Udało mi się wykręcić 1:55:23!!! To 3 minuty lepiej niż na wiosnę! Mega dzięki!
M.

Siema,
misja zakończona sukcesem :) **1:54:31**.
Była dobra pogoda, 18 stopni bez deszczu i wiatru.
Zjadłem żela na 3km i na 9km i było git. Biegłem za pacemakerem na 1:55 a na ostatnich 2km zacząłem przyspieszać i udało się jeszcze te 30s urwać. Tętno poza finishem cały czas w okolicach 160, więc może nawet była rezerwa na więcej.

Myślę, że warto byłoby teraz przemyśleć jakąś strategię na trening zimą :) W przyszłym roku chciałbym postartować trochę w 1/2 IM. Daj znać jak to widzisz.

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Aloha Adasiu. Jestem po duathlonie
5km czas 28.36
2,5km czas 14.27
Łatwo nie było. Bieg w lesie.
Podobało mi się jak zdrowie dopisze
w przyszłym roku sama zrobię
duathlon.
Pozdrówka 😊

Mad Tempo Academy

Wczoraj

Gratulujemy! Zajales 23 miejsce open i 11 miejsce w kat. M31-45. Czas: 00:45:25. Wynik nieoficjalny. 12:23

Jak na mnie to super!!!
Dziękuję 🍊💪 12:23

Ło kurwa szybko 20:45 ✓✓

Zajebiście! 20:45 ✓✓

Równe 10km? 20:45 ✓✓

Brakło 250 m, ale u mnie 😂😂😂
U kumpla ponoć pełne 10 km. Nie ważne ... dla mnie super. Bo byłem zmęczony. Wałem w czwartek na motorze 500 km . W piątek 400 a uwierz mi że to też meczy... generalnie liczyłem żeby złamać 50 minut i będzie Ok wiec bardzo jestem zadowolony... teraz zrobimy ten półmaraton i zobczamy co dalej... Naprawdę dzięki za przygotowanie. 21:15

Jesteś gość !!! 21:15

Pozdrawiam Kanary z Wadowic 🍊💪 21:16

Panie jakbyś robił 10km w 46min to półmaraton masz na 1h42 ;-)

niedz., 12:02

Murowana Dycha 2022 B4SP6R1

SZAŁ. Monika

151

MUROWANA DYCHA - 10KM
2022-09-11 - Murowana Goślina, 10 KM

Płeć: Kobieta
Miejscowość: Pobiedziska
Klub: WALKA KOSTRZYN
Kategoria: K-50
Mieszkaniec gminy: Status: Ukończono

Czas brutto: ⌚ 00:56:00

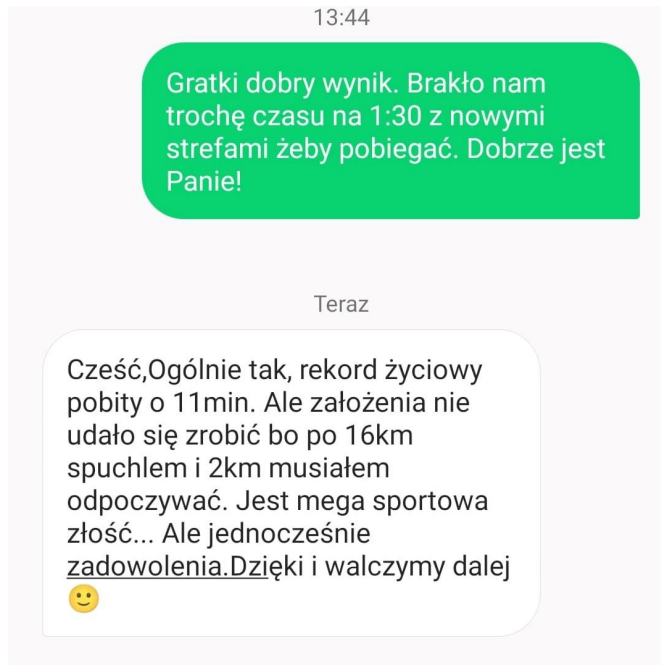
Miejsce: 🇵🇱 124
Miejsce w K-50: 🇵🇱 2
Miejsce wśród kobiet: 🇵🇱 16

Aloha Adasiu Jestem mega szczęśliwa 😊 Dziękuję 🤍❤️

niedz., 13:51

MAD
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Michał Maciej

No i maraton zaliczony w czasie 3:25:16 :)
Adam, dzięki za wszystko :)

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Jak to wpłynęło na moje wyniki ? A tak :

1. **Pływanie** : z 2:40min na 100m do 1:48min na 100m na ostatnich zawodach (GreatMan Śrem),
2. **Rower** : ok. 34-35km/h średnio uciągnę na 45/90km trasie (Enea Bydgoszcz, GreatMan Śrem). Nie ma do czego odnieść bo nigdy wcześniej nie ścigałem się na rowerze,
3. **Bieg** : ok. 51min / 10k oraz 1:49h w półmaratonie. Nie ma do czego odnieść bo nigdy wcześniej nie brałem udziału w zawodach biegowych. Biegałem amatorsko „bez głowy” i bez celu.

Kolejnym powodem do dumy jest przemiana sylwetki. Nigdy nie myślałem, że w wieku 40 lat będzie możliwy powrót do wyglądu jak za czasów nastoletnich. Dzisiejsze 95kg z sumiennie realizowanym planem na 90kg do maja 2024 na pewno pomoże w zdobyciu zadowalających wyników na trasach triathlonowych. A jak to wyglądało w styczniu 2023 i jak wygląda dziś? – zobaczcie na zdjęciach.

Startując z planem od [Adam Sułowski](#) w styczniu 2023 startowałem praktycznie „od zera”. Waga sięgała 125kg/130kg, występował całkowity brak diety, dokuczały problemy z przepukliną kręgosłupa oraz ciągnący Achilles. Motywacja była jednak na wysokim poziomie. Dzięki mądrze ułożonemu planowi, determinacji, pracowitości i wytrwałości, dziś mogę się cieszyć powrotem do sprawności. Zdrowia już w 100% nigdy nie odzyskam ale nauczyłem się je kontrolować i zapobiegać problemom.

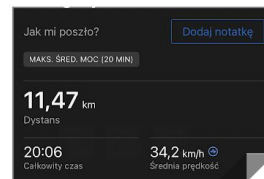
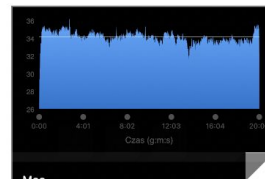
► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

do Adam, mnie ▼

300W zrobione. Udało się i na koniec było jeszcze siły na akcent 320-330W przez pół minuty 😊
Zadowolony. Jak jeszcze biegowo wyjdzie złamane 4:30 to będzie 🔥

Aloha!

3 załączniki • Przeskanowane przez Gmaila ⓘ



Cześć Kołcz!

Basen idzie pioruńsko 🔥 Dzisiaj z przyjemnością tę 2km zrobione. Basen pusty więc można było się skupić na tempie i technice.

Flora Bocim

do mnie ▼

Bry Panie trenerze,

uprzejmie donoszę, że test rowerowy wykonałem. moc 270 tętno 160 kadencja 81 FTP 257W :))) urosło o 40W a kadencję zmniejszyłem o 9

Dokładnie trzy miesiące od 20,10,23r kierunek zmian mamy słuszny, ale jechało się ciężko. Parę razy odpuszczałem pedałowanie bo myślałem że uda eksplodują :|

Sob., 20 sty, 17:24 (21 godzin temu)



Mad Tempo Academy

 **MAD**
TEMPO

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Trener Adam Sułowski <adam.strakman@gmail.com>

do Hubert ▼

No Gratki Dziku moc podskoczyła z 209W na 269W! ;-D
Tylko gdzie tętno wcięło? ;-D

Dobra robota! ;-)

Post-activity comments



Adrian Węcel

01/23/2024

Super rozciąganie - nigdy tak dokładnie i długo się nie rozciągałam - mam tutaj sporo do ogarnięcia

Mad Tempo Academy



Adam Sułowski

do mnie ▼

dzięki trenerze!

pokaże Ci coś, wiem, że to można interpretować różnie...ale rok temu vs teraz patrz na hr :)

2023-01-21

Splits

KM	PACE		ELEV	HR
1	5:16		8	163
2	5:02		1	163

2024-01-21

KM	PACE		ELEV	HR
1	5:17		-2	82
2	5:30		7	115

...

...

[Wiadomość skrócona] [Pokaż całą wiadomość](#)

 **MAD**
TEMPO



Laps

Selection Add 08:47.27

► OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Co ważne, dysponujemy zaświadczeniami z Urzędu Miasta, które potwierdzają samodzielność 10 wskazanych w rzucie lokali, więc istnieje możliwość ustanowienia ksiąg wieczystych dla każdego z nich oraz sprzedaż każdego lokalu oddzielnie.

	Min	Avg	Max	
Pace		04:41	04:01	min/km
Heart Rate	132	170	174	bpm

Equipment

Shoes

Select Shoe



swoje samopoczucie.

Najlepiej test wykonaj na płaskim terenie lub stadionie. Na stadionie liczy się dystans okrążeń, a nie Twojego zegarka.

Post-activity comments

Piotr Fleszar TUE January 30, 2024

Myślałem, że się porzygam 😓.

Za szybko zacząłem, podobnie jak przy pierwszym teście, po 15min zegarek pokazywał mi staminę 0, ostatnie 2km siłą woli 😓.

Czas wg GPS 23:28, wg okrążeń 23:49.

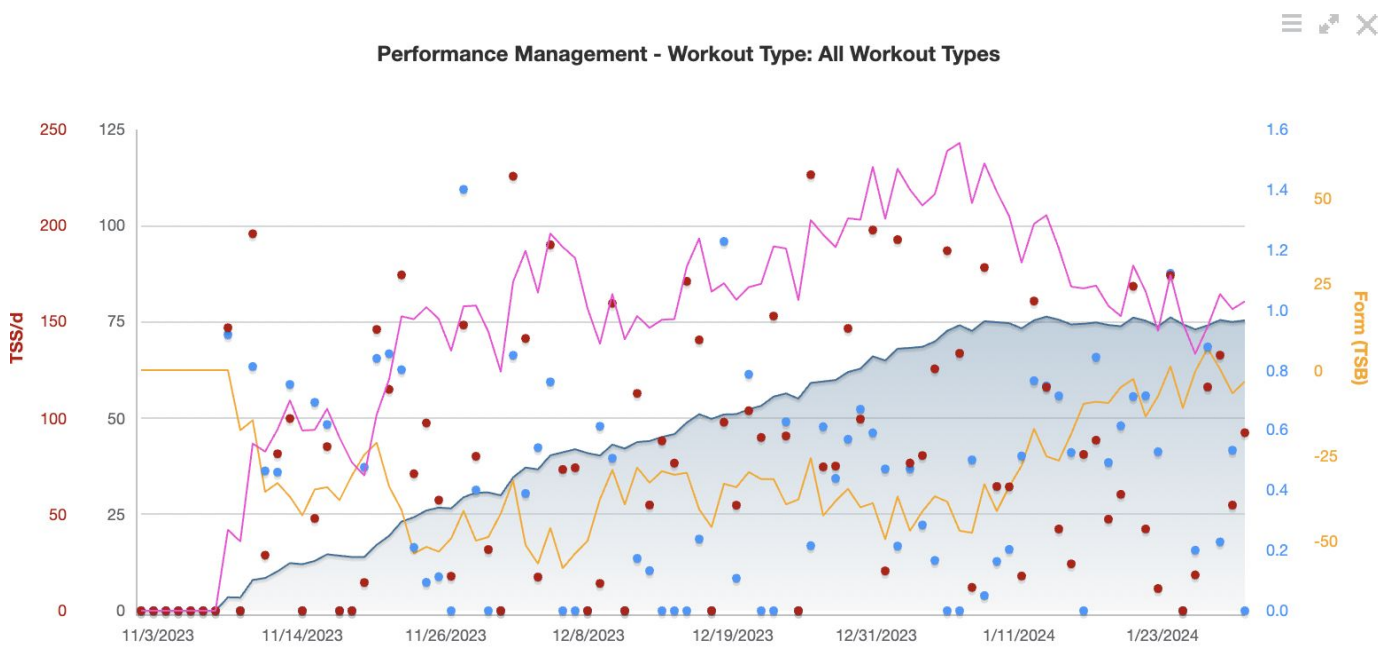
Adam Sułowski THU February 1, 2024



Mamy poprawę o ponad 2 minuty na 5 km ;-D
Gratki Dziuku!



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



do mnie ▼

Dzięki, na pewno zabawa będzie dobra i męcząca 😊😄

jutro biegnę z rocznym doświadczeniem, średnim tempem poniżej 4min/km na dystansie 10km 🍌🍌

Oczywiście nie byłoby tego bez Twojego wsparcia i planu treningowego💪💪 myślę że jutro pokażę, że współpraca z Tobą się opłaca! 😊😊😊 dzięki jeszcze raz !!😊

...

IF		1.20	IF	
ss		114	m	
rk			kJ	
	Min	Avg	Max	
se		04:24	03:04	min/km
te	111	163	168	bpm

Equipment

Mad Tempo Academy

Post-activity comments

Przemysław Krzyweic SUN November 19, 2023

Felt OK, quads burning a bit out of breath, lots of melted snow so was very slippery. 1 degree and rain.

Adam Sułowski SUN November 19, 2023

Elegancko, strefy zaraz na e-mailu będą ;-)

Enter a new comment

sob., 10 lut, 11:42 (3 dni temu)



IF		1.24	IF	
Loss		37	m	
Work			kJ	
	Min	Avg	Max	
Pace		04:06	03:13	min/km
Rate	105	161	169	bpm

Equipment

Post-activity comments

Przemyslaw Krzyweic SAT January 20, 2024

Silny wiatr, oblodzona droga i parę gór. Chciałem zrobić poniżej 20min, może gdybym nie opuścił tyle treningów to by się udało. W każdym bądź razie jest ok.

Enter a new comment





OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Paweł Maciszewski

do mnie ▼

09:38 (3 godziny temu)



No pływało się doskonale. Nigdy mi się tak dobrze nie pływało i chyba pierwszy raz tak w 100% zrobiłem trening - w sensie bardziej tych przerw - jak było napisane, że mam odpoczywać 10s to faktycznie odpoczywałem 10s +/- kilka sekund a nie tak że minuta. Poza tym całkiem spokojnie się oddychało i tętno nie wariowało. No jestem mega zadowolony z pływania wczoraj.

Jeśli chodzi o interwały rowerowe - to tak jak pisałem tydzień temu, bo też tą samą uwagę dałeś, nastawiam silny opór, miałem RPM 45-55 i kręcę ile mam siły w nogach - ale jak mija minuta to tętno mi nie zdąży szczególnie podskoczyć, raptem o 5-10 - a interwał się kończy - więc Ty nie widzisz różnic - a ja się pocę jak dziki :) - no może coś źle robię - może, faktycznie mocniej powinienem kręcić - ale wydaje się że jest dość mocno.

DM



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

r_nowaczyk@wp.pl

do mnie ▼

06:03 (11 godzin temu)



Jeszcze żyję ;) Ale po 10 minutach myślałem że mi oczy wyjdą, a po 14 minutach musiałem chwilę przerwać bo tętno było na maxa.

No więc wyszło tak: średnia moc: 252, HR: średnia powyżej 170 (163-177), dystans: 10,6km

Jest fajny progres, ale chyba nie było to na wystarczającym wypoczynku i zacząłem trochę mocno bo chciałem być powyżej 260. Zobaczymy za jakiś czas - jest cel: 260-270.. ;)

Wracając do treka. Myślisz że mógłby to być rower docelowy na ten sezon? Jeśli tak to nawet lepiej bo mogę jeszcze poczekać żeby lepiej wejść w temat.

Bikefitting miałem od razu po zakupie, nawet prosiłem o lemondke ale nie mieli już na stanie..



Szymon Antczak

do mnie ▼

sob., 23 mar, 14:36 (23 godziny temu)



Trenerze noga bardzo ładnie podawała trochę pofałdowana trasa. Generalnie te km od 16-19 trocha mnie poniosło tak to spoko było. Czas to 01:37:46 i jeszcze załapałem się na podium w klasyfikacji wiekowej 🥳🥳🥳. Dziękuję bardzo za pomoc i treningi 🙌🙌🙌





OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Hubert Olszowski

do mnie ▼

13:59 (14 minut temu)



1:39:53!!!!

Jaram się niesamowicie że to zrobiłem :)

Końcówka to była walka o życie, na wpół zgięty z kolką ... ale wykręciłem dobre ostatnie 2km i wpadłem ledwo żywy, wiedziałem że jest opcja złamać 1:40:)

2x musiałem stanąć, kolka:(

Ale na podbiegach było miło, przypomniały mi się wszystkie treningi i fajnie wchodziło :)

Ale ogólnie jestem mega szczęśliwy i zadowolony! Dziękuję i czekam na więcej :)





OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Łukasz Molski

do mnie ▾

15:11 (3 minuty temu)



Hejka

Dzięki 😊

Poszło całkiem ok , poprzedni rekord 1:55:45 dzisiaj weszło 1:45:55 , 10 minut do przodu.

Na końcu mi brakło sił , za szybko pobiegłem początek , do 12 kilometra bieгло mi sie fenomenalnie , a od 13 była już walka ze sobą.

Były dwa podbiegi - strasznie mnie wyczerpały 😓😓

Ogólnie jestem bardzo zadowolony, czułem mega noc w nogach do 13 km - tentno starałem się trzymać ciut poniżej 180 i to się udało - od 15 km brakło sił w nogach - próbowałem przyspieszyć ale już nie było z czego.

Nigdy nie biegałem poniżej 5:00 więc to była moja pierwsza próba 😊

Rekord na 5 km pobity o 1,5 min

Rekord na 10 km pobity o 5 min

Rekord na 21 o 10.

Dzięki za przygotowanie 🙌🙌🙌🙌

Będę wrywał w tygodniu 8 myślę ok środy więc wypadną ze dwa dni treningu bo zaatakowała mnie x muszę przed Nepałem zrobić porządek , ale to zobaczę co i jak , dam znać jak będzie po

...

▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Krzysztof Borowik

11:16 (2 godziny temu)



do mnie ▼

Hehe no zejście z tempa 6:50 na 6:22 daje satysfakcję. Cieszymy się cieszymy. No kolano właśnie spoko. O nie najbardziej się bałem. A po biegu się uleczyło jakby. Choć może trochę je czuje ale lekko dzisiaj. ;)



Krzysztof Maciąg Najbardziej zasłużony członek

Też to dzisiaj zwałem koncertowo. Za duża presja wyniku była, ale za to poprawiłem życiówki na 5 i 10 km przy okazji 🤪 A życiówka na półmaratonie pozostaje póki co sprzed miesiąca 😎

...

14 min

Lubię to!

Odpowiedz



Napisz komentarz...



▶ OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Marek Zię

do mnie ▼

12:34 (2 godziny temu)



Aloha!

7 minut lepiej niż będąc 6 lat młodszym w 2018 roku przed wypadkiem/skleceniem nogi tytanem i operacją przepukliny także jestem zadowolony!

Adam super robota!

Miłego dzionka

Pozdrawiam

Marek Ziętara

(+48)697193100

Ziemarek1@gmail.com

Wiadomość napisana przez Trener Adam Sułowski



OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW

Re: Sezon 2024

Odebrane x



Alex

do mnie ▾

15:27 (1 minutę temu) ☆ 😊 ↩ ⋮

Adamie, i po półmaratonie!

Nie do końca udało się zrealizować mój plan, ale niewiele do niego zabrakło :) Najważniejsze, że to mój 4-ty w życiu półmaraton i udało mi się poprawić moją życióweczkę aż o 3 i pół minuty!

Przed biegiem kupiłem nowy pas z 2-ma bidonami (po 190g), w których miałem swój izo (Enervit), nie musiałem zatrzymywać się na tłocznych wodopojach. Wziąłem też 3 żele (też Enervit).

Biegło mi się bardzo dobrze. Zapowiadało się na deszcz i tak się ubrałem, a deszczu nie było. Była bardzo ładna pogoda, nawet słońko od czasu do czasu nas cieszyło.

Bardzo ci dziękuję za wszystkie treningi i dopingowanie do pracy! Zaczęliśmy w październiku i 2 najważniejsze dla mnie biegi - dyszka na Dzień Niepodległości i otwarcie sezonu 2024 półmaratonem - wszędzie nowe życiówki! Mega!

Teraz pytanie do ciebie - czy to dobry czas, by zastanowić się nad królewskim dystansem (moim pierwszym w życiu) w Warszawie na jesień. Daj znać, co sądzisz. Czy jeszcze pobiegać półmaratony (w końcu mam ich tylko 4) i odłożyć na następny rok?

Serdecznie pozdrawiam!

Alex :)





OPINIE MOICH ZAWODNIKÓW



Paweł Zurawski

17:22 (14 minut temu)



do mnie ▾

Fantastycznie!

Jestem lekko obolały i bardzo szczęśliwy, dużo się nauczyłem.

Po pierwsze to ja maratonu na pewno nigdy nie przebiegnę, zobaczymy jak to będzie z tymi ironmenami, ale trenować to do nich będę czemu nie.

Po drugie dowiedziałem się, że bardzo zdrowe śniadanie na dwie godziny przed startem składające się z litra maślanki (bo białko) i dwóch bananów (bo węglowodany) a potem wypicie na szybko przed startem dwóch tigerów (żeby mieć kopa) to nie jest najlepszy pomysł. W pewnym momencie już myślałem że się zesrałem na rzadko, ale jednak nie. Przez pół biegu było bardzo blisko.

Tempa chyba dobrze pilnowałem, na początku może trochę za wolno, ale było za to całkiem przyjemnie i bezstresowo (oprócz tej sraczki). Dwa ostatnie kilometry przycisnąłem, ale widziałem że na zmieszczenie się w mitycznych dwóch godzinach i tak nie ma szans więc nie aż tak bardzo żeby się wykończyć. Na sprinterskim finiszu serce chciało biec a nogi już nie.

Ogólnie to jestem zadowolony z wyniku. Do sprawy podszedłem po wojskowemu, jak się za dobrze wypada na testach to potem ciężko jest się poprawić. Następnym razem za jakiś czas będzie poniżej dwóch godzin.

W czwartek mam w końcu po roku bikefitting, więc coś będę musiał tam pokręcić, a potem od razu zabieram rower i jadę do rodziców więc w przedłużony weekend już chciałbym coś pojeździć rekreacyjnie.

Pozdro i szykujemy się na rower w maju

**DO ZOBACZENIA
NA KONSULTACJI!**