

Pięciobój Nowoczesny

Roczny Plan Szkolenia na rok 2026 Przygotowania do ME i MŚ Seniorów

Wstęp

Rok 2025 był pierwszym rokiem cyklu olimpijskiego 2025 – 2028. Po Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu na kongresie w listopadzie 2024, władze międzynarodowe Pięcioboju Nowoczesnego, pod wpływem MKOL zamieniły jazdę konną na Tor Przeszkód (dalej zwany OCR). Kategorie młodsze (U22, U19 i U17) już od dwóch lat na imprezach mistrzowskich rozgrywały tę konkurencję , natomiast zawodnicy walczący o IO w Paryżu startowały starych regulaminów. Na kongresie zmieniono także sposób rozgrywania szermierki w kategoriach U22 i Seniorów. Pod koniec roku podano nowe zasady kwalifikacji do IO 2028 (szczegóły w aktualnym programie przygotowań do IO 2028), a 6 lutego 2026 nastąpiły nowe zmiany: w pływaniu zmniejszono dystans z 200 m do 100 m, a do LaserRun dodano dodatkowe strzelanie (aktualnie 5 – poprzednio 4)

Aktualny sposób rozgrywania zawodów indywidualnych tych kategoriach jest następujący:

Dzień	Faza	L.Z	Konkurencje				Uwagi
			Szermierka	Pływ	Tor Przeszkód (OCR)	Bieg&Strz LaserRun (LR)	
1 dzień	Eliminacje Grypy (2-4)	Do 36 w grupie	Turniej-1 trafienie Każdy z każdym (czas 1') Wynik – punkty	100 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 5 strzelania (handicap)	Do półfinałów kwalifikuje się 36 zawodników. Kolejność jest ustalana na podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji
2 dzień			Turniej-1 trafienie (36zaw.) Każdy z każdym Czas – 1' Wynik – Ranking (kolejność)				
3 dzień	2 półfinały	18 zaw. w grupie	Turniej pucharowy Do 5 trafień Czas – 1' Zwycięzca – 250 pkt	100 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 5 strzelania (handicap)	Do 18 osobowego finału kwalifikuje się po 9 zawodników z półfinałów na podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji. Czas na wszystkie konkurencje – poniżej 90'
4 dzień	Finał	18 zaw.	Turniej pucharowy Do 5 trafień Czas – 1' Zwycięzca – 250 pkt	100 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 5 strzelania (handicap)	Kolejność jest podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji. Czas na wszystkie konkurencje – poniżej 90'

Te zmiany spowodowały, że zawody w pięcioboju nowoczesnym wymagają bardzo dobrego przygotowania fizycznego, którego osiągnięcie wymusza 6/7 godzin treningu dziennie. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego zdecydował by w roku 2025 objąć szkoleniem dużą grupę – seniorów, którzy zdecydowali się kontynuować karierę sportową (na IO 2028 większość będzie miała więcej niż 30 lat) oraz grupę młodzieży, mniej doświadczoną, ale o dużym potencjale i trenującą OCR już od 2 lat. Historia w pięcioboju nowoczesnym pokazuje, że młodzi zawodnicy potrafią zakwalifikować się do Igrzysk Olimpijskich i osiągać na tych

Pięciobój Nowoczesny

zawodach wysokie wyniki. Między innymi: A. Skrzypaszek (20 lat), I. Warabida (21 lat), P. Boenisz (22 lata) S. Czwojdzńska (21 lat) B. Majewski (21 lat) Gutkowski Ł (22 lata).

Zgodnie z 4-letnim programem LA 2028, po pierwszym roku, na podstawie wyników na zawodach krajowych i międzynarodowych została wybrana grupa 15 zawodników :

6 Seniorów, 6 Młodzieżowców oraz 3 Juniorów.

Ze względu na skromne środki finansowe, do niniejszego programu wpisano 10 zawodników natomiast pozostałych 5 zawodników (oznaczonych na czerwono) o bardzo dużym potencjale są ujęci w programie „Fundusz” z możliwością startu w Pucharach Świata oraz w konsekwencji (przy spełnieniu kryteriów) w imprezach mistrzowskich dla kategorii seniorów. Wszyscy Ci zawodnicy mają szansę na kwalifikację do grupy zawodników, którzy od roku 2027 będą startowali w zawodach kwalifikacyjnych do IO 2028

Program szkoleniowy zabezpiecza starty we wszystkich Pucharach Świata, Finale Pucharu Świata oraz w imprezach Mistrzowskich dla kategorii seniorów: Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata.

Grupa Szkolenia Los Angeles (Budżet) w roku 2026

Sztab Szkoleniowy

1. Stanisław Pytel	Koordynator
2. Artur Jamrozik	Szermierka
3. Patrycja Masternak	Strzelanie, LaserRun, kierownik OS PZPNow
4. Bartosz Januszeński	Tor Przeszkód
5. Patryk Przerywacz	fizjoterapeuta
6. Krzysztof Osman	lekarz

Zawodnicy:

15 zawodników zostało zaproponowanych do **Roboczej Grupy Szkolenia Olimpijskiego**. Kryterium były wyniki indywidualne na imprezach mistrzowskich w roku 2025 oraz w przypadku zawodników startujących w IO 2024 także ich wyniki w latach poprzednich.

Do tej grupy zostało zakwalifikowanych 6 zawodników powyżej 25 lat (mogą startować tylko w zawodach seniorów) oraz 9 zawodników młodych – juniorów i młodzieżowców.

Zawodnicy Ci będą brani pod uwagę przy nominacjach na Puchary Świata Seniorów by mogli poznać warunki startu w tych imprezach. Należy dodać, że dla grupy zawodników starszych te starty będą decydujące o ich powołaniu na imprezy mistrzowskie w kategorii seniorów: Mistrzostwa Europy i Mistrzostwa Świata. Zawodnicy młodszy będą oceniani na podstawie tych zawodów oraz imprez mistrzowskich w kategoriach U22. Taka strategia pozwoli na weryfikację tych zawodników w kontekście grupy która w roku 2027 rozpocznie walkę o IO 2028.

Pięciobój Nowoczesny

Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	Program	Kadra	Podstawa	Zadanie 2026	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Maliszewska Anna	1993	35	K	KS "Olimpia" Zielona Góra	LBU	Sen	Klub	Budżet	KN	IO 2024	9-18 ME Sen	x	x					
2	Dominiak Natalia	1998	30	K	ZKS Zielona Góra	LBU	Sen	OS PZPNow.	Budżet	B2	2 m ind MP Sen	9-18 ME Sen	x	x					
3	Kapała Adrianna	2003	25	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	Budżet	B2	3 m Szt MŚ Sen	9-18 ME U24	x	x	x				
4	Biernacka Maja	2004	24	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	ŁDZ	Mł	OS PZPNow.	Budżet	B2	7 m dr MŚ Sen	9-18 ME U24 19-32 ME Sen	x	x	x				
5	Karbownik Małgorzata	2005	23	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	Budżet	A2	4 m ind MŚ Sen	1-8 ME Sen 1-8 ME U22	x	x	x	x	x		
6	Wyczółek Zofia	2007	21	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	Fundusz Budżet- PŚ	Mł KN	15 m MŚ U9	9-18 ME U22 9-18 MŚ U22	x	x	x	x	x		
7	Jakubowska Hanna	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	Budżet	B1	2 m ind MŚ U19	1-4 MŚ U19 9-16 MŚ U22	x	x	x	x	x	x	x
Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	Program		Podstawa	Zadanie 2026	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Stasiak Sebastian	1994	34	M	KS "Olimpia" Zielona Góra	LBU	Sen	Klub	Budżet	KN	3 m dr CISM	9-18 ME Sen 9-18 MŚ Sen	x	x					
2	Ławrynowicz Daniel	1997	31	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Sen	Klub	Budżet	B2	16 m ind MŚ Sen	9-18 ME Sen 9-18 MŚ Sen	x	x					
3	Gutkowski Łukasz	1998	30	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Sen	Klub	Budżet	B2	1 m ind MP Sen	9-18 ME Sen 9-18 MŚ Sen	x	x					
4	Kasperczak Kamil	2000	28	M	ZKS Zielona Góra	LBU	Sen	OS PZPNow.	Budżet	B2	2 m ind MP Sen	9-18 ME Sen 9-18 MŚ Sen	x	x					
5	Radomski Igor	2006	22	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OSSM W-wa	Fundusz Budżet- PŚ	Mł KN	5 m szt MŚ U22	9-18 ME U22 9-18 MŚ U22	x	x	x	x	x		
6	Dubrawski Franciszek	2007	21	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	Fundusz Budżet- PŚ	Mł KN	3 m dr ME u22	9-18 ME U22 9-18 MŚ U22	x	x	x	x	x		
7	Bis Piotr	2008	20	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	Fundusz Budżet- PŚ	Mł KN	2 m dr ME U19	1-8 MŚ U19 9-18 ME U22	x	x	x	x	x	x	x
8	Dobosz Maksymilian	2008	20	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	Fundusz Budżet- PŚ	Mł KN	5 m ind ME U19	1-8 MŚ U19 9-18 ME U22	x	x	x	x	x	x	x

Poniżej wyniki indywidualne na zawodach krajowych i zagranicznych zawodników powyższych zawodników roku 2025

Robocza Grupa Szkolenia Olimpijskiego Sezon 2025/2026															
Wyniki Indywidualne															
Dane					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lp	Zawodnik	Płeć	Akcja	Szkolenie	PP#1	PP#2	PŚ	PŚ	MEU22	MŚU22	FPŚ	ME Sen	MEU19	MP Sen	MŚU19
			Miejsce	Stacjonarne	Drz	Drz	HUN	BUL	Drz	HUN	EGY	ESP	LTU	Drz	LTU
1	Maliszewska Anna	K	Seni 1993	35	Klub										
2	Dominiak Natalia	K	Seni 1998	30	Klub		14							2	70
3	Kapała Adrianna	K	Mł 2003	25	OS PZPNow		1	54	30		29	31		3	25
4	Biernacka Maja	K	Mł 2004	24	OS PZPNow		13	58	40	26	29	23		6	54
5	Karbownik Małgorzata	K	Mł 2005	23	OS PZPNow		5	59	8	23	10	12		1	4
6	Wyczółek Zofia	K	Mł 2007	21	OSSM W-wa	4	6	34		37			25	7	15
7	Jakubowska Hanna	K	Jun 2008	20	OSSM W-wa	2	7	60		24	32		6	5	2
8	Stasiak Sebastian	M	Seni 1994	34	Klub										
9	Ławrynowicz Daniel	M	Seni 1997	31	Klub		Qa							3	16
10	Gutkowski Łukasz	M	Seni 1998	30	Klub									1	88
11	Kasperczak Kamil	M	Seni 2000	28	Klub	6	18	60				32		2	43
12	Radomski Igor	M	Mł 2006	22	OS PZPNow	8	Ob		43					11	
13	Dubrawski Franciszek	M	Mł 2007	21	OSSM W-wa				23				19	12	28
14	Bis Piotr	M	Jun 2008	20	OSSM W-wa	13	10	77	38	53			12	10	54
15	Dobosz Maksymilian	M	Jun 2008	20	OSSM W-wa	14	16	61	15	28			5	7	18
															22

Cele szkoleniowe i wynikowe

Celem szkoleniowym jest osiągnięcie przez naszych zawodników poziomu sportowego, który pozwoli im na kwalifikację do 18 osobowego finału na zawodach seniorów: Pucharach Świata i Imprezach mistrzowskich.

To poziom, który pozwala myśleć o osiągnięciu pułapu mistrzowskiego w kategorii seniorów, który w konsekwencji pozwoli uzyskać wysokie miejsce w Rankingu kwalifikującym do Finału Pucharu Świata. Start w tych zawodach jest jednym z najważniejszych celów każdego zawodnika pragnącego wystartować na IO 2028

Pięciobój Nowoczesny

Cele wynikowe na imprezach mistrzowskich w roku 2026

L.p.	TERMIN	MIEJSCE	STARTY GŁÓWNE (IO, MŚ, ME)	LOKATA	UWAGI
1	03.08 - 09.08. 2026	Istambul TUR	Mistrzostwa Europy Seniorów	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejsca 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowo: 2 lokaty na miejscach 4 - 8	Karbownik M, Dominiak N, Biernacka M, Jakubowska H, Maliszewska A, Kapala A, Wyczolek Z Gutkowski Ł, Ławrynowicz D, Kaspercak K, Stasiak S, Dubrawski F, Dobosz M, Radomyski I, Bis P
2	24.08 - 30.08.2026	GuiYang/CHN	Mistrzostwa Świata Seniorów	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejsca 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowo: 2 lokaty na miejscach 4 - 8	Karbownik M, Dominiak N, Biernacka M, Jakubowska H, Maliszewska A, Kapala A, Wyczolek Z Gutkowski Ł, Ławrynowicz D, Kaspercak K, Stasiak S, Dubrawski F, Dobosz M, Radomyski I, Bis P

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

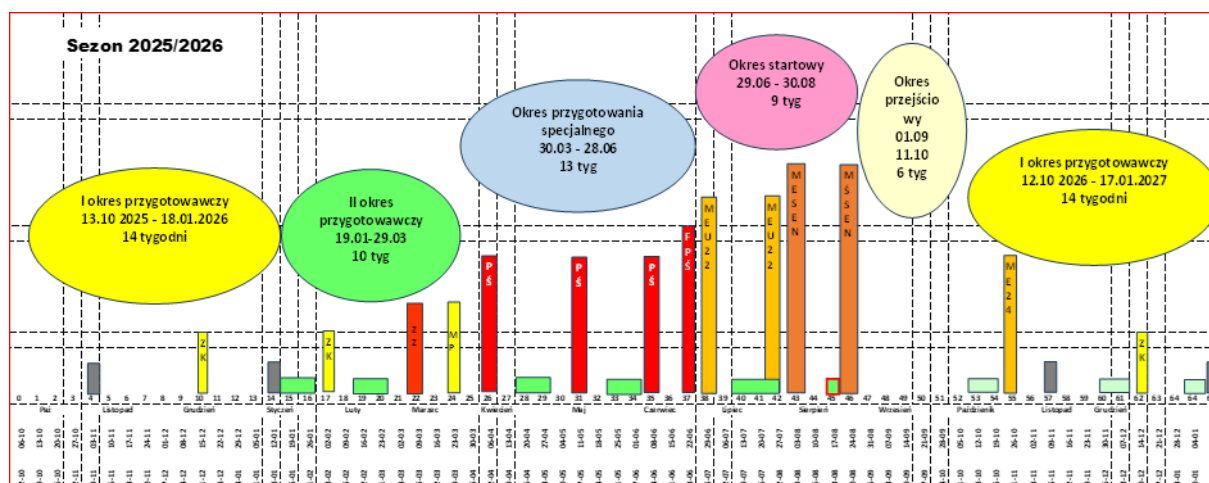
Makrocykl roczny jest spójny z rokiem uniwersyteckim, uwzględniającym zawody mistrzowskie w kategoriach seniorów, młodzieżowców. Głównymi zawodami są Mistrzostwa Świata Seniorów 24.08 – 30.09.2026 rozgrywane w Guiyang/CHN. Z uwagi, że duża część zawodników należy do kategorii U22 i U19, będą oni startowali także w imprezach mistrzowskich dla tych kategorii wiekowej. Dla każdego z tych zawodników po okresie przygotowawczym zostanie opracowany indywidualny harmonogram startów.

Harmonogram (Seniorzy)

MIESIĄC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1 STYCZEŃ																	7/3 SPR					2/3 COS Spala										
2 LUTY																										BD Spala						
3 MARZEC																																
4 KWIECIEŃ																																
5 MAJ																																
6 CZERWIEC																																
7 LIPIEC																																
8 SIERPIEŃ																																
9 WRZESIEŃ																																
10 PAŹDZIERNIK																																
11 LISTOPAD																																
12 GRUDZIEŃ																																

Pięciobój Nowoczesny

Podział na cykle szkoleniowe



• Okres przygotowawczy – 1 **13.10. 2026 – 18.01.2026 (14 tygodni)**

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, głównie z użyciem środków ekstensywnych kształtujących pojemność procesów tlenowych. W konkurencjach technicznych: szermierce, OCR, strzelaniu zwiększona jest praca nad elementami technicznymi.

W listopadzie odbył się sprawdzian kadr w biegu i pływaniu (5000m bieg oraz 400m i 100m w pływaniu) wg procedury, którą stosujemy od 20 lat. Ten sprawdzian pozwala na porównanie poziomu przygotowań zawodników i jego porównanie z analogicznych okresem roku poprzedniego.

W dniach 19-21.12.2025 odbyły się zawody halowe „Memoriał Zbigniewa Majewskiego” w Drzonkowie. Niestety, ze względu na dużą ilość kontuzjowanych zawodników kadry nie wszyscy zawodnicy mogli w nich wystartować. I okres przygotowawczy kończy się analogicznym sprawdzianem w dniach 16.01 – 18.01.2026.

• Okres przygotowawczy- 2 **19.01.2026 - 29.03.2026r (10 tygodni)**

W pływaniu i biegu okres o zwiększonej objętości pokonywanej w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, ale przy większej ilości środków kształtujących moc procesów tlenowych.

W strzelaniu stopniowo skraca się czas oddawania strzału, doprowadzając do automatyzacji ruchu, dużo czasu poświęcone jest pracy „na sucho” oraz doskonaleniu pracy palca na języku spustowym. Doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu (po biegu).

W tym okresie planowane są zawody kontrolne w 06.02- 08.02 w Drzonkowie oraz zawody międzynarodowe w Budapeszcie 09.03 – 15.03.2026. Okres przygotowawczy kończy się Mistrzostwami Polski Seniorów w obsadzie międzynarodowej w Spala w dniach 25.03 – 28.03.2026.

Pięciobój Nowoczesny

- **Okres przygotowania specjalnego 30.03.2026 – 28.06.2026`r (13 tygodni)**

Pływanie – kształtowanie wytrzymałości specjalnej oraz wytrzymałości szybkościowej, doskonalenie techniki pływania, nawrotów na prędkościach zbliżonych do startowej.

Bieg - kształtowanie wytrzymałości specjalnej oraz wytrzymałości szybkościowej. Część treningów realizowana jest w połączeniu ze strzelaniem tzw. combined. Strzelanie – doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu oraz warunkach zbliżonych do atmosfery zawodów. Doskonalenie umiejętności strzeleckich w warunkach stresu. W szermierce akcent przesuwa się na walki zadaniowe, wytrzymałość specjalną oraz zastosowanie nowych akcji w warunkach utrudnionych. W czasie tego cyklu są zaplanowane starty w 3 Pucharach Świata na podstawie których można uzyskać kwalifikację do Finału Pucharu Świat.

- **Główny Okres Startowy 29.06.2026 – 30.08.2026 (9 tygodni)**

W trakcie tych 9 tygodni zostaną rozegrane 4 ważne imprezy mistrzowskie:

29.06 – 05.07.2026	Mistrzostwa Europy U22	Barcelona/ESP
23.07 – 29.07.2026	Mistrzostwa Świata U22	Kaunas/LTU
03.08 – 09.08.2026	Mistrzostwa Europy Sen	Istambuł/TUR
24.08 – 30.08.2026	Mistrzostwa Świata Sen	Guiyang/CHN

Przed Mistrzostwami Europy zaplanowane jest zgrupowanie szkoleniowe w dniach 12.07 – 30.07.2026 w COS Spała na którym wszyscy zawodnicy nominowani na te imprezy będą powołani.

- **Okres przejściowy 01.09.2026 – 11.10.2026 (6 tygodnie)**

Zawodnicy realizują ten okres w swoich domach, uprawiając różne inne dyscypliny sportowe np. rower, żeglarstwo, kajaki itp. Dla części zawodników przewidziano ewentualne zabiegi lecznicze (miejsce do ustalenia) ukierunkowane na odnowę biologiczną.