

Pięciobój Nowoczesny 2026

Program szkolenia dla zawodników Kadry Narodowej U17&U15

W Kategoriach U17 (do lat 16) i Kategorii U15 (do lat 14) są zawodnicy, którzy trenują w klubach lub pierwszy rok w OSSM-ach w Warszawie lub Drzonkowie. Ze względu na młody wiek poziom umiejętności w konkurencjach technicznych (szermierka, strzelanie, OCR) jest dosyć niski i dlatego ich szkolenie obejmuje zakres zdobywania podstawowych umiejętności sportowych. Wszyscy zawodnicy należą do Kadry Narodowej Juniora Młodszego oraz pierwszy rok Juniora (16-latki). Ich centralny program szkolenia jest finansowany w ramach FRKF.

✓ Cele szkoleniowe i wynikowe

Przygotowanie zawodników do startu w następujących imprezach:

- Mistrzostwa Europy i Mistrzostwa Świata U17, U15
- Mistrzostwach Polski U17, U15

Podniesienie umiejętności sportowych i udział szerokiej grupy zawodników w szkoleniu centralnym prowadzonym przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego. Selekcja do szkolenia w ramach OSSM-ów w Warszawie i Drzonkowie.

✓ Zawodnicy:

1. Balina Maja	2010	ZKS Drzonków	U17
2. Dudziak Kornelia	2010	ZKS Drzonków	U17
3. Jakubowska Kamila	2011	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	U17
4. Piór Julia	2011	ZKS Drzonków	U17
5. Mąkosza Amelia	2012	UKS „Wawer” Warszawa	U15
6. Szopa Nadia	2012	UKS „Wawer” Warszawa	U15
7. Mazik Franciszek	2010	ZKS Drzonków	U17
8. Kurianowicz Wojciech	2011	ZKS Drzonków	U17
9. Królik Wojciech	2010	ZKS Drzonków	U17
10. Przybylski Witold	2012	UKS „Wawer” Warszawa	U15
11. Prędko Karol	2012	TMKS „Champions” Toruń	U15
12. Korwek Marcel	2013	ZKS Drzonków	U15

✓ Cele sportowe są następujące:

Lp.	Termin	Miejsce	Starty główne (IO, MŚ, ME itp.)	Lokata **	Uwagi ***
6	07.07 - 12.07.2025	Pontevedra/ESP	Mistrzostwa Europy U17	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespół na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-8	Gradoń M, Jakubowska K, Piór J Kurianowicz W, Mazik F, Kowiecznikow Sz
7	23.07 - 29.07.2026	Kaunas/LTU	Mistrzostwa Świata U17	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-8	Gradoń M, Jakubowska K, Piór J Kurianowicz W, Mazik F, Kowiecznikow Sz
8	22.08 -28.07.2026	Madryt/ESP	Mistrzostwa Świata U15	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-8	Szopa N, Mąkosza A, Prędko K, Przybylski W, Korwek M
9	23.07 - 29.07.2026	Kaunas/LTU	Mistrzostwa Świata U15	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 4-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-8	Szopa N, Mąkosza A, Prędko K, Przybylski W, Korwek M

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

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	zawody		zgrupowania		
																																	zagr.	kraj	mn	kraj
1 STYCZEŃ																																				
2 LUTY																																				
3 MARZEC																																				
4 KWIECIEŃ																																				
5 MAJ																																				
6 CZERWIEC																																				
7 LIPIEC																																				
8 SIERPIEŃ																																				
9 WRZESIEŃ																																				
10 PAŹDZIERNIK																																				
11 LISTOPAD																																				
12 GRUDZIEŃ																																				
RAZEM:																																	109	25	29	49

Okres przygotowawczy – 1

01.09. 2025 – 19.01.2026 (19 tygodni)

Przygotowanie do realizacji zadań i obciążeń treningowych.

Konkurencje techniczne - formowanie nowych umiejętności i nawyków ruchowych.

Konkurencje wydolnościowe - zwiększenie wydolności organizmu.

Szermierka - doskonalenie nawyków ruchowych (ekcje szermiercze, walki).

Strzelanie - celem treningu jest doprowadzenie do automatyzmu, powtarzania struktury ruchu o zamkniętym nawyku. W okresie przygotowawczym większość treningów ukierunkowana jest na:

- pracy nad statyką,
- nauka/doskonaleniem poprawności pokonywania oporu języka spustowego,
- praca nad powtarzalnością celowania,
- strzelanie do tarcz treningowych (białe tło, tarcze techniczne).

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej. W listopadzie i styczniu zaplanowany został sprawdzian wytrzymałościowy na 5 km i 400 m, który obejmuje wszystkich zawodników Kadry Narodowej.

Okres przygotowawczy- 2 19.01.2026 - 29.03.2026 (10 tygodni)

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną 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. Nauka techniki strzelania także na zmęczeniu (po biegu).

Okres przygotowania specjalnego 30.03.2026 - 21.06.2026 (12 tygodni)

Kontrola stanu wytrenowania, poziomu umiejętności. Dalszy rozwój lub stabilizacja poziomu sportowego zawodnika.

W szermierce - trening techniczny, kształtowanie poruszania się po planszy. Zawodnicy poznają podstawy techniki i taktyki walki szermierczej w trakcie lekcji indywidualnych i walk treningowych.

W strzelaniu stopniowo skraca się czas oddawania strzału, doprowadzając do automatyzacji ruchu. W treningach zawodnicy łączyć będą poszczególne elementy składające się na pojedynczy strzał, jednocześnie wyrabiając powtarzalny i optymalny rytm złożenia. Ważnym elementem będzie realizacja techniki strzelania na zmęczeniu (po biegu).

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, ale przy większej ilości środków kształtujących moc procesów tlenowych.

Planowane starty:

21.05 – 24.05.2026	Mistrzostwa Polski U15&U19	Drzonków
19.06 – 21.06.2026	Mistrzostwa Polski U17	Drzonków

Okres startowy 25.05. 2026 - 12.09.2026

12 tygodni

Głównym celem jest osiągnięcie i utrzymanie wysokiej formy sportowej.

Szermierka – doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Zdobywanie doświadczenia szermierczego w trakcie walk turniejowych.

Strzelanie – doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu oraz w warunkach zbliżonych do atmosfery zawodów. Doskonalenie umiejętności strzeleckich w warunkach stresu (zadania wynikowe, rywalizacja bezpośrednia). Praca indywidualna z zawodnikami.

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. *laser run*.

Planowane starty:

07.07 – 12.07.2026	Mistrzostwa Europy U17	Pontevedra/ESP
23.07 – 29.07.2026	Mistrzostwa Świata U17	Kaunas/LTU
22.08 – 28.08.2026	Mistrzostwa Świata U15	Madryt/ESP
06.09 – 13.09.2026	Mistrzostwa Europy U15	Caldas da Rainha/POR

Po tym okresie zawodnicy do końca września mają tzw. okres przejściowy

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego
Projekt Kalendarza Imprez na rok 2026

Data	2026														2026														2026														2026														2026														2026																											
	Seniorzy & U24 2004 i starsi														U22 Młodzieżowicz 2005 - 2007														U19 Junior 2008 - 2010														U17 Junior/Junior Młodszy 2010 i młodszy														U16 Junior Młodszy 2011 - 2012														U15 Junior Młodszy 2012 i młodszy														U14 Junior Młodszy 2013 - 2014													
Zawodniczy	1. Maliszewska A/1993 2. Dominiak M/1998 3. Kapala A/2003 4. Biernacka M/2004 1. Stasiak S/1994 2. Lawrynów D/1997 3. Gutowski U/1998 4. Kasperczak K/2000														1. Karbownik M/2005/21 2. Wyczolek Z/2007/19 1. Porada R/2005/21 2. Radomski U/2006/20 3. Dubrawski F/2007/19 4. Trepczyk K/2007/19														1. Jakubowska H/2008/18 2. Szondelmajer M/2008/18 3. Matusik H/2008/18 4. Kazubka A/2008/18 5. Gradoń Z/2008/18 6. Dobrzyńska A/2009/17 1. Bis P/2006/18 2. Dobosz M/2008/18 3. Cisek A/2009/17 4. Pawlak Sz/2009/17 5. Radomski D/2006/19														1. Dudziak K/2010/16 2. Gradoń M/2010/16 3. Jakubowska K/2011/15 4. Piór J/2011/15 5. Balina M/2010/16 1. Krawczyk T/2010/16 2. Kurianowicz W/2011/15																																																							
	T	M	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n	p	w	ś	c	p	s	n																																															
1	Styczeń	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4	29	30	31	1	2	3	4																																																
2		5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11																																																
3		12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18																																																
4		19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25																																																
5		26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1	26	27	28	29	30	31	1																																																
6	Luty	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8																																																
7		9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15																																																
8		16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22																																																
9		23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29																																																
10	Marzec	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8																																																
11		9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15																																																
12		16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22																																																
13		23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29																																																
14	Kwiecień	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5																																																
15		6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12																																																
16		13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19																																																
17		20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25																																																	
18		27	28	29	30	31	1	2	27	28	29	30	31	1	2	27	28	29	30	31	1	2	27	28	29	30	31	1	2	27	28	29	30	31	1	2	27	28	29	30	31	1	2																																																							