

Pięciobój Nowoczesny 2026

Program szkolenia dla zawodników Kadry Narodowej U19& U22 & U24

Rok 2026 dla Kadr Młodzieżowych jest kontynuacją roku 2025. W poprzednim roku zintensyfikowaliśmy szkolenie zawodników z kategorii juniora i młodzieżowca dołączając ich do programu „Budżet”. Tym samym zwiększono zdecydowanie liczbę dni na zgrupowaniach centralnych (do 100 dni). Większość zawodników należało do OSSM-ów oraz OS PZPNow, więc tym samym zwiększono intensywność szkolenia. Rezultatem były bardzo dobre wyniki 20-letniej Małgorzaty Karbownik i 17-letniej Hanny Jakubowskiej. Dużym sukcesem było też 3 miejsce drużynowo na ME U22 18-letniego Franciszka Dubrawskiego i Maksymiliana Dobosza. Zawodników należących do kategorii U24, U22, U19 objęto szkoleniem na równi z seniorami tak, by w roku 2027 najlepszych dołączyć do reprezentacji, która będzie brała udział w zawodach kwalifikacyjnych do IO 2028. Jazda konna została zastąpiona dyscypliną przeszkodową (OCR), rozgrywaną już od 2-óch lat w zawodach mistrzowskich w kategoriach młodzieżowych. Łącząc zasoby w ramach Programu „Budżet” i FRKF udało się zwiększyć liczbę dni na zgrupowaniach centralnych. Tymi akcjami zostali objęci:

Kobiety:

Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Kapała Adrianna	2003	25	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x				
2	Biernacka Maja	2004	24	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	ŁDZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x				
3	Karbownik Małgorzata	2005	23	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x	x	x		
4	Wyczółek Zofia	2007	21	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Mł	OSSM W-wa	x	x	x	x	x		
5	Gradoń Zuzanna	2008	20	K	ZKS Zielona Góra	LBU	Jun	OSSM Drz	x	x	x	x	x	x	x
6	Jakubowska Hanna	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
7	Kazubska Aleksandra	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
8	Matusik Hanna	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
9	Szondelmajer Maja	2008	20	K	ZKS Zielona Góra	ZPM	Jun	OSSM Drz	x	x	x	x	x	x	x

Mężczyźni

Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Porada Radosław	2005	23	M	ZKS Zielona Góra	LBU	Mł	OSSM Drz	x	x	x	x	x		
2	Radomski Igor	2006	22	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OSSM W-wa	x	x	x	x	x		
3	Dubrawski Franciszek	2007	21	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Mł	OSSM W-wa	x	x	x	x	x		
4	Trepczyk Krystian	2007	21	M	UKS "Gromik" Gdynia	POM	Mł	Klub	x	x	x	x	x		
5	Dobosz Maksymilian	2008	20	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
6	Bis Piotr	2008	20	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
7	Cisek Antoni	2009	19	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
8	Pawlak Szymon	2009	19	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
9	Radomski Dominik	2009	19	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x

Kadra Narodowa w tej kategorii wiekowej jest powoływana na podstawie Regulaminu powoływania do Kadry Narodowej. Większość trenuje w Ośrodku Szkolenia PZPNow. oraz w OSSM Drzonków i OSSM Warszawa.

✓ Cele szkoleniowe i wynikowe

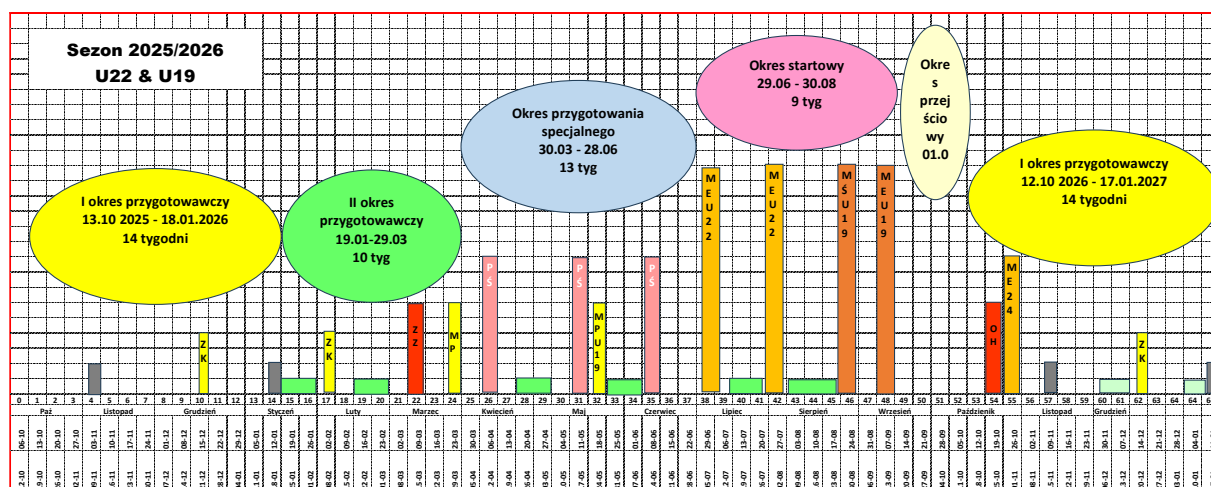
Celem szkoleniowym jest osiągnięcie przez naszych zawodników poziomu sportowego, który jest określony przez 16-ty wynik na Mistrzostwach Świata U22 oraz U19. To poziom, który pozwala myśleć o osiągnięciu poziomu mistrzowskiego w kategorii seniorów. Każdy z zawodników ma ustalone indywidualne kryteria w każdej konkurencji.

✓ **Cele sportowe są następujące:**

1	29.06 -05.07.2026	Barcelona/ESP	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy U22	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	Karbownik M, Jakubowska H, Wyczółek Z, Dubrawski F, Dobosz M, Radomski I, Bis P
2	23.07 - 29.07.2026	Kaunas/LTU	Młodzieżowe Mistrzostwa Świata U22	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	Karbownik M, Jakubowska H, Wyczółek Z, Dubrawski F, Dobosz M, Radomski I, Bis P
3	25.10 - 30.10.2025	Spala/POL	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy U24	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-3 1 zawodnik na miejscu 4-8 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscach 4-8	Kapała A, Biernacka M, Karbownik M, Jakubowska H, Zawada Ł, Dubrawski F, Dobosz M, Bis P
4	22.08 -28.07.2026	Madryt/ESP	Mistrzostwa Świata U19	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	Jakubowska H, Gradoń Z, Kazubska A Dubrawski F, Dobosz M, Bis , Cisek A
5	06.09 - 12.09.2026	Caldas da Rainha	Mistrzostwa Europy U19	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	Jakubowska H, Gradoń Z, Kazubska A Dubrawski F, Dobosz M, Bis , Cisek A

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

Makrocykl roczny jest spójny z rokiem uniwersyteckim, uwzględniającym zawody mistrzowskie w kategoriach młodzieżowców i juniorów. Jest on spójny z programem dla seniorów i graficznie wygląda następująco:



Wszyscy zawodnicy Kadry Młodzieżowej trenują w Ośrodkach Centralnych prowadzonych przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego (OSSM-y i OS PZPNow).

Kalendarz międzynarodowy jest tak skonstruowany, że w lipcu rozgrywane są imprezy mistrzowskie w kategorii U22, a sierpień, wrzesień w kategorii U19.

W zawodach tych będą startowali zawodnicy, którzy mają szansę przejść fazę kwalifikacyjną. Dla zawodniczek: Małgorzaty Karbownik i Hanny Jakubowskiej uwzględniono także starty w Mistrzostwach Świata i Europy Seniorów. (w załączeniu „łączki” dla tych zawodniczek).

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																															
2 LUTY																															
3 MARZEC																															
4 KWIECIEŃ																															
5 MAJ																															
6 CZERWIEC																															
7 LIPIEC																															
8 SIERPIEŃ																															
9 WRZESIEŃ																															
10 PAŹDZIERNIK																															
11 LISTOPAD																															
12 GRUDZIEŃ																															

• 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 (5000 m bieg oraz 400 m oraz 100 m w pływaniu) wg procedury, którą stosujemy od 20 lat. Ten sprawdzian pozwala na porównanie poziomu przygotowawczych zawodników i jego porównanie z analogicznym 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. 1-szy 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 i U24 w których startują wszyscy wyżej wymienieni zawodnicy (25.03 – 28.03.2026).

• **Okres przygotowania specjalnego 30.03. 2026 – 28.06.06.2026`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-ech Pucharach Świata.

• **Główny Okres Startowy 29.06.2026 – 13.09.2026 (11 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	Kowno/LTU
23.08 – 28.08.2026	Mistrzostwa Świata U19	Madryt/ESP
07.09 – 12.09.2026	Mistrzostwa Europy U19	Caldas da Rainha/POR

Po tym okresie zawodnicy rozpoczynają okres przejściowy. W październiku zaplanowano tradycyjne zawody „Turniej Nadziei Olimpijskich” oraz ME U24, które po raz pierwszy zostaną rozegrane w Spale.

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego
Projekt Kalendarza Imprez na rok 2026

Data	2026														2026														2026														2026														2026														2026																																									
	Seniorzy & U24 2004 i starsi														U22 Młodzieżowiec 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																											
Zawodnicy	1. Maliszewska A/1993 2. Dominiak N/1998 3. Kapata A/2003 4. Biernacka M/2004 1. Stasiak S/1994 2. Ławnyrowicz D/1997 3. Gutkowski Ł/1998 4. Kasperczak K/2000														1. Karbownik M/2005/21 2. Wyczółek Z/2007/19 1. Porada R/2005/21 2. Radomski I/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. Kazubska A/2008/18 5. Građon Z/2008/18 6. Dobrzyńska A/2009/17 1. Bis P/2008/18 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. Građon M/2010/16 3. Jakubowska K/2011/15 4. Piór J/2011/15 5. Balina M/2010/16 1. Krawczyk T/2010/16 2. Kurlanowicz 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		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		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	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1																																																														
10		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	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	1																																																														
14		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	27	28	29	30	31	1																																																															
19		4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10																																																														
20		11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17																																																														
21		18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24																																																														
22		25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31																																																														
23		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																																																														
24		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14																																																														
25		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21																																																														
26		22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28																																																														
27		29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	3	4	5	29	30	31																																																												
28		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																																																														
29		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																																																														
30		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	26																																																														
31		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	27	28	29	30	31	1	2																																																														
32		3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9																																																														
33		10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15</																																																																						