

PKO Biegowe 360° – Zakopane 2026 · Agenda konferencji

22–25.10.2026 · COS Zakopane · wykłady 45 min + 10 min Q&A · obiad 1,5 h

Start	Koniec	Czas [min]	Format	Typ	Kategoria	Panel / wydarzenie	Szczegóły
Czwartek 22.10.2026 · Integracja i wejście w konferencję							
16:00	20:00	240		Organizacyjne		Rejestracja uczestników i odbiór pakietów	Rejestracja uczestników konferencji. Odbiór pakietów startowych, identyfikatorów, materiałów konferencyjnych.
18:00	19:00	60	trening + mobilność	Trening	Trening	Rozruch biegowy. Zastosowanie prostych form treningowych pomagających zachować zalecaną dzienną dawkę ruchu wraz z elementami socjalizującymi	Luźny bieg integracyjny w grupach: początkujący, średniozaawansowani, trail. Pierwsza okazja, żeby poznać uczestników i prelegentów w naturalnym środowisku.
20:00	21:30	90	debata / dyskusja	Debata		Kolacja integracyjna i otwarcie konferencji – panel: Wpływ aktywności fizycznej - z naciskiem na bieganie - na poprawę komunikacji interpersonalnej i polepszenie dobrostanu psychicznego.	Run cluby, społeczności, social media, bieganie jako styl życia, samotność i sport, dlaczego ludzie dziś potrzebują wspólnego biegania. Panel otwierający konferencję.
Piątek 23.10.2026 · Człowiek i trening							
07:30	08:30	60	trening + mobilność	Trening	Trening	Rozruch biegowy. Zastosowanie prostych form treningowych pomagających zachować zalecaną dzienną dawkę ruchu	Shakeout run regeneracyjny po wczorajszej Dysze i Piekielku. Późniejszy start niż w pozostałe dni — żeby uczestnicy wypali się po wieczornej integracji. 20 min mobilności + marsz/trucht 30 min, łącznie do 130.
08:30	09:30	60		Organizacyjne		Śniadanie	Śniadanie konferencyjne.
09:30	10:25	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Zdefiniowanie zasad funkcjonowania organizmu poddanego bodźcom treningowym. Omówienie procesu adaptacji w pierwszym roku usystematyzowanego treningu.	Układ krążenia, mitochondria, adaptacja wysiłkowa, ekonomia biegu, wydolność. Plus co dzieje się z organizmem w 1. roku biegania: 1/3/6/12 miesięcy — VO2max, serce, mięśnie, masa ciała, hormony, psychika, regeneracja. (panel scalony)
10:25	10:55	30		Organizacyjne		Przerwa kawowa	Krótką przerwa kawowa — 15 min między blokami LAB-ów.
10:55	11:50	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Ewaluacja przykładowych planów treningowych przygotowujących do biegów długodystansowych w celu określenia punktów krytycznych wpływających na osiągnięcie wysokiego celu sportowego.	Adaptacja, przeciążenie, regeneracja, stagnacja, przemęczenie, przetrenowanie. Co decyduje o tym, czy plan treningowy zadziała.
11:50	12:45	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Analiza metod treningowych z uwzględnieniem indywidualnych warunków środowiskowych i społecznych wśród nacji osiągających wybitny poziom sportowych. Na przykładzie Kenii, Norwegii i USA.	Kenijska objętość, norweski double threshold, amerykański system NCAA, czego amator może się nauczyć od elit. ALTERNATYWA: Polska szkoła vs Amerykańska – wady i zalety, przewagi, typowy trening, co powinien wybrać amator (gradacja zaawansowania).
12:45	14:15	90		Organizacyjne		Przerwa obiadowa	Lunch.
14:15	15:10	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Interpretacja zachowań biegaczy dotyczących nieodpowiedniego doboru intensywności środków treningowych	Strefy treningowe, tlen vs tempo, wpływ social mediów, znaczenie spokojnego biegania. Diagnoza najczęstszego błędu biegacza-amatora.
15:10	16:05	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Implementacja metod i środków treningu krzyżowego w planie treningowym biegacza długodystansowego	Siła, masa mięśniowa, mobilność, stabilizacja, core i drills (przygotowanie sezonu – dobrze oceniane rok temu). Regeneracja: sen, nawodnienie, suplementacja, rower.
16:05	16:35	30		Organizacyjne		Przerwa kawowa	Krótką przerwa kawowa — 15 min między blokami LAB-ów.
16:35	17:30	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Wpływ psychologii sportu na kompetencje behawioralne biegacza	Presja wyniku, porównywanie się, uzależnienie od sportu, social media, kiedy bieganie pomaga, a kiedy szkodzi.
17:30	18:30	60		Organizacyjne		Kolacja	Kolacja konferencyjna.
18:30	19:30	60	debata / dyskusja	Debata		Debata ekspercka: Określanie prawidłowego stopnia objętości i intensywności treningowej biegaczy amatorów oraz stosowanych przez nich środków i metod treningowych	Wieczorna debata zamykająca dzień. Czy biegacze amatorzy adekwatnie dobierają środki treningowe do swoich realiów życiowych?
Sobota 24.10.2026 · Zdrowie, technologia, długowieczność							

07:30	08:30	60	trening + mobilność	Trening	Trening	Rozruch biegowy. Zastosowanie prostych form treningowych pomagających zachować zalecaną dzienną dawkę ruchu	Shakeout run regeneracyjny po wczorajszej Dysze i Piekielku. Późniejszy start niż w pozostałe dni — żeby uczestnicy wyspali się po wieczornej integracji. 20 min mobilności + marsz/trucht 30 min, tętno do 130.
08:30	09:30	60		Organizacyjne		Śniadanie	Śniadanie konferencyjne.
09:30	10:25	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Sprzęt	Nowoczesne technologie wpływające na kontrolę, analizę i wdrożenie korekty strategii treningowej w procesie treningowym biegacza długodystansowego.	Garmin, Strava, HRV, sen, gotowość treningowa, AI w treningu. Co naprawdę użyteczne, a co tylko marketing.
10:25	10:55	30		Organizacyjne		Przerwa kawowa	Krótką przerwa kawowa — 15 min między blokami LAB-ów.
10:55	11:50	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Wpływ treningu oporowego na poprawę zdolności motorycznych biegacza	Dlaczego siła stała się obowiązkowa, siła maksymalna, plyometria, prewencja kontuzji, ekonomia biegu.
11:50	12:45	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Budowa planu treningowego uwzględniającego międzypłciowe różnice biologiczne	Cykl menstruacyjny, żelazo, RED-S, ciąża, powrót do treningu, różnice fizjologiczne. Sesja dla biegaczek i trenerów.
12:45	14:15	90		Organizacyjne		Przerwa obiadowa	Lunch.
14:15	15:10	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Dietetyka	Metody i środki poprawiające pracę układu trawienego biegacza z naciskiem na pracę jelit i ich wpływ na rezultat rywalizacji sportowej.	Mikrobiom, żele, nawodnienie, trening jelit, żywienie okołostartowe. Premiera tematu mikrobiomu w polskiej konferencji biegowej.
15:10	15:40	30		Organizacyjne		Przerwa kawowa	Krótką przerwa kawowa — 15 min między blokami LAB-ów.
15:40	16:35	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Znaczenie profilaktyki zapobiegania kontuzjom w ujęciu długoterminowym biegaczy z uwzględnieniem różnych okresów rozwoju zawodnika.	Długowieczność, regeneracja, objętość, zdrowie hormonalne, masa mięśniowa, starzenie organizmu. Perspektywa biegacza, który chce biegać do końca życia.
19:00	20:30	90		Wydarzenie	Trening	PKO Dycha Pod Krokwią	Bieg konferencyjny dla chętnych. 10 km u stóp najsłynniejszej polskiej skoczni – charakterystyczny bieg konferencji.
21:00	00:00	180		Wydarzenie		Piekielko	Wieczór integracyjny w Piekielku – afterparty po Dychce, spotkanie z prelegentami i uczestnikami.
Niedziela 25.10.2026 · Dzień praktyczny							
08:00	09:00	60	trening + mobilność	Trening	Trening	Rozruch biegowy. Zastosowanie prostych form treningowych pomagających zachować zalecaną dzienną dawkę ruchu	Shakeout run regeneracyjny po wczorajszej Dysze i Piekielku. Późniejszy start niż w pozostałe dni — żeby uczestnicy wyspali się po wieczornej integracji. 20 min mobilności + marsz/trucht 30 min, tętno do 130.
09:00	10:00	60		Organizacyjne		Śniadanie	Śniadanie konferencyjne.
10:00	11:30	90	warsztat praktyczny	Warsztat	Trening	LAB 1 – Analiza techniki biegu	Ekonomia biegu, kontakt z podłożem, kadencja, ustawienie sylwetki. Indywidualna analiza techniki uczestnika.
10:00	11:30	90	warsztat praktyczny	Warsztat	Trening	LAB 2 – Praktyczne zastosowanie wiedzy dotyczącej treningu oporowego u biegaczy	Warsztat techniki ćwiczeń siłowych dla biegaczy – przysiad, martwy ciąg, wieloskoki, plyometria. Korekta wykonania na uczestnikach.
11:30	11:45	15		Organizacyjne		Przerwa kawowa	Krótką przerwa kawowa — 15 min między blokami LAB-ów.
11:45	13:15	90	warsztat praktyczny	Warsztat	Trening	LAB 4 – Kształtowanie cech motorycznych: gibkości i elastyczność u biegaczy	Praktyczny warsztat mobilności stawowej i stabilizacji – kluczowy fundament treningu tempa, siły i prewencji kontuzji.
11:45	13:15	90	warsztat praktyczny	Warsztat	Sprzęt	LAB 3 – Praktyczne zastosowanie narzędzi rejestrujących aktywność do oceny treningu i wdrażania korekt w dalszych etapach przygotowań	HRV, obciążenie treningowe, regeneracja, readiness, trendy treningowe. Praktyczny warsztat odczytywania własnych danych.
13:15	14:45	90		Organizacyjne		Lunch	Lunch konferencyjny — 1,5 h.
14:45	16:15	90	warsztat praktyczny	Warsztat	Trening	LAB 5 – Praktyczne aspekty zastosowania specyficznych wymagań technicznych i taktycznych podczas biegów górskich i terenowych.	Technika podbiegów, zbiegów, terenu zróżnicowanego. Warsztat dla biegaczy planujących przejście z asfaltu do gór.
16:15	17:10	55	45 min + 10 min Q&A	Wykład	Trening	Panel końcowy: Określenie kluczowych elementów determinujących długotrwały rozwój biegaczy na każdym poziomie zaawansowania.	Panel zamykający konferencję – synteza trzech dni, najważniejsze wnioski, kierunek na sezon 2026/2027.

17:10	17:40	30		Organizacyjne		Zakończenie konferencji	Oficjalne zakończenie PKO Biegowe 360° – Zakopane 2026.
-------	-------	----	--	---------------	--	-------------------------	---