

Część 2: Maraton

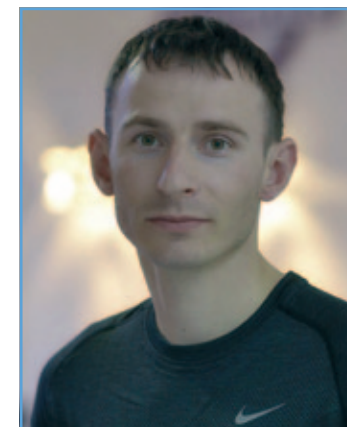
TRENUJ

z Festiwałem Biegów!

FESTIWAL
BIEGÓW



www.festiwalbiegow.pl



Do każdych przygotowań, szczególnie tych maratońskich należy podejść z szacunkiem, nigdy nie lekceważyć dystansu. Dotyczy to zwłaszcza debiutantów, ale i doświadczonych zawodników. Pokonanie maratonu nigdy nie jest łatwe, ale staje się łatwiejsze tylko wtedy, jeśli nie zaspaliśmy z przygotowaniem. Dopiero w drugiej połowie maratonu zawodnicy rozumieją wagę systematycznej i wytężonej pracy.

Większości zawodników wydaje się, że „królewski” dystans najbardziej kocha wybiegane kilometry. To poniekąd stara i sprawdzona prawda, którą mogą potwierdzić rzesze maratończyków na całym świecie. Jednak zapomina się o innych „składnikach” treningu maratońskiego, które mogą pomóc nam zbudować odporność mięśniową na długie zmęczenie, specyficzną wytrzymałość, moc i szybkość. Sam start powinien stać się wisienką na torcie i miłym zwieńczeniem wyczerpujących i stresujących dla naszego organizmu przygotowań.

Ponieważ coraz więcej z Was - biegaczy amatorów, zaczyna się interesować startem maratońskim, chcemy przekazać Wam najważniejsze i skuteczne elementy szkolenia maratońskiego oraz plany treningowe na różne poziomy wynikowe oraz debiut. Byście cali i zdrowie dotarli do mety.

Karol Nowakowski
ekspert Festiwalu Biegów

cz. II Maraton

Spis treści:

1. **Co to maraton i skąd ta moda?**
2. **Bez pośpiechu – masz jeszcze czas na debiut w maratonie**
3. **Sprawdzone rady dla planujących debiut w maratonie**
 - najważniejsze czynniki, w przygotowaniach do maratonu, ustalaniu celów i planowaniu wyniku
4. **Prognoza wyniku – przydatne wzory**
5. **Najważniejsze składniki szkolenia maratońskiego w pigułce**
6. **Fizjologia i specyfika dystansu i treningu maratońskiego**
7. **Efekty ciężkiego treningu – nakładanie się zmęczenia**
8. **Specyfika letnich przygotowań do jesiennego maratonu**
9. **Elastyczność planu maratońskiego**
10. **Obuwie treningowe i startowe**
11. **Testujemy żele i napoje oraz nawadnianie**
 - ważne kwestie dotyczące nawadniania i odżywiania
12. **Starty kontrolne przed maratonem**
13. **Dla kogo są nasze plany?**
14. **Co realizujemy w poszczególnych tygodniach:**
15. **PLAN: cel DEBIUT – Jak nie zrobić sobie krzywdy**
16. **PLAN: cel 3:30:00**
17. **PLAN: cel 3:00:00**
18. **Objaśnienie stosowanych środków treningowych:**
 - Rozgrzewka
 - Rozbieganie / długi bieg
 - Tempo oraz tempo startowe (maratońskie)
 - Interwał
 - Szybkość
 - Siła biegowa – dynamika i podbiegi
 - Przebieżki
 - Wzmacnianie i sprawność
 - Regeneracja - dni wolne
19. **Koral Maraton w Krynicy**
20. **Odprawa przed maratonem / półmaratonem**

1. Co to maraton i skąd ta moda?

Maraton należy do klasycznych dystansów w klasyfikacji biegów długich. Jest najdłuższym z nich (liczy sobie dokładnie 42 kilometry i 195 metrów), dlatego przygotowania do tego startu różnią się od treningów do krótszych dystansów – przede wszystkim są bardziej czasochłonne i mocno obciążające układ ruchu i układ nerwowy.

Obecnie maraton jest uprawiany powszechnie przez setki tysięcy osób na całym świecie. Jeszcze pół wieku temu uważano pokonanie maratonu za niezwykle osiągnięcie, zresztą zarezerwowane tylko dla mężczyzn. Wynikało to z przekonania, że tak długi dystans musi się wiązać z niewyobrażalnym wysiłkiem i katuszami. Wiele skrajnych sytuacji na trasach maratonu, do których doszło na przestrzeni ubiegłego wieku, począwszy od pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich aż po lata 60., zdawały się utrwalać to przekonanie. Otwarcie się organizatorów maratonów na amatorów i promocja biegania charytatywnego w latach 70. i 80. za oceanem bez wątpienia miały wpływ na popularność rekreacyjnego joggingu i bieganiem w zawodach w ogóle. Od tego zaczęła się moda na bieganie, a w konsekwencji także moda na maratony jako zwieńczenie pewnego okresu „kariery” biegowej, która trwa do dziś.

Mimo wszechobecnej komercjalizacji biegania, bardziej dostępnej i pogłębionej wiedzy o długich dystansach oraz fizjologii ludzkiego ciała, większość z Nas nadal uważa wysiłek maratoński za ogromne wyzwanie. Ci, którzy regularnie startują w maratonach, bez względu czy biegają na granicy własnych rekordów życiowych, czasowo w 2:10, 3:00, 4:00 czy nawet 5:00, nadal uznawani są za bohaterów, twardzieli, tych, którzy pokonują własne słabości, przełamują „bariery”. Gloryfikuje się wyczyny maratończyków bardziej niż jakiegokolwiek inne dokonania biegaczy na stadionie czy ulicy na dystansach pokrewnych od 5 kilometrów do półmaratonu. Jak jest naprawdę?





Pokonać biegiem maraton może każdy zdrowy człowiek, który oczywiście się do tego właściwie przygotuje.

Dłuższy dystans to oczywiście więcej biegania na treningach. Pamiętajmy, że więcej biegania to także wyższe ryzyko urazów i kontuzji. Dlatego też w treningu trzeba dbać o sprawność i wzmacnianie. Nie bez znaczenia jest także prawidłowe odżywianie i dbałość o odpoczynek.

Bez odpowiedniego zaangażowania w trening, maraton staje się męką. Takie jest prawidłowe podejście i tutaj nie ma drogi na skróty. Nie dajcie sobie wmówić, że jest inaczej. Poza tym, trening do maratonu tylko pozornie jest prosty, bo opiera się głównie na bieganiu dużej ilości kilometrów, wysokim kilometrażu. Jednak nie same kilometry stanowią o jakości i odpowiednim przygotowaniu biegacza, a właściwy dobór metod i środków, które umożliwiają uzyskanie najwyższych dyspozycji fizycznych i psychicznych w określonym dniu. Warto o tym pamiętać.

2. Bez pośpiechu – masz jeszcze czas na debiut w maratonie

Każdy amator odnajduje w maratońskich startach swoje szczęście, radość. Ale każdy ma też inną motywację do biegania na królewskim dystansie. Trening do maratonu nie należy do zajęć przyjemnych i na pewno „zdrowotnych”. Jest jednak mnóstwo ludzi, którzy lansują odmienną teorię i twierdzą inaczej, stąd właśnie silne oddziaływanie na wyobraźnię biegaczy i przyciąganie „magią” maratonów setek tysięcy osób na całym świecie, osób nieprzygotowanych właściwie do takiego startu – podkreślę. Nawet niedzielni joggerzy dają się skusić.

Nierzadko na maratońskich trasach można dostrzec ludzi w zaawansowanym wieku, czy też nawet średnim, którzy wybiegli na ulicę wprost zza biurka czy z kanapy. Większość tych zawodników oczywiście kończy zawody... marszem lub marszobiegami. Czy czerpią z tego radość, czy są zadowoleni, kiedy planowana euforia zamienia się w cierpienie i ból? Wątpliwe. Czy może to być niebezpieczne dla zdrowia? Tak.

Niestety taki trend cały czas się utrzymuje, a nawet przybiera na sile. Oczywiście cieszymy się z popularności biegania, ale nie o taką popularność nam chodzi. Konsekwencje biegowej brawury często obserwujemy na zawodach – lawinowe osłabnięcia, wizyty w punktach medycznych, a później - zapełniające się gabinety ortopedów i fizjoterapeutów. Bez wątpienia bieganie jako aktywność fizyczna ma setki walorów, jednak tylko świadomość o fizjologicznych i biomechanicznych skutkach długich dystansów oraz racjonalny i cierpliwy trening mogą przynieść jak największą korzyść. Naszym zadaniem, w tej, poprzedniej i kolejnych publikacjach oraz w bieżącej aktywności na łamach Festiwalu Biegów, jest edukacja.

Dlatego apeluję – nie śpieszmy się z maratońskim debiutem. Jeśli niedawno wkroczyliśmy na biegową ścieżkę, a już marzy się nam maraton – poczekajmy! To się opłaci, a na pewno nie zrobisz sobie krzywdy.

3. Sprawdzone rady dla planujących debiut w maratonie

Jeśli jeszcze nie masz podstawowej wytrzymałości, która gwarantuje Ci pokonanie minimum 30 minut biegiem w jednym ciągu, bez zatrzymywania się, to buduj swoją wytrzymałość krok po kroku. Zaczynaj od marszobiegów, następnie pokonuj coraz większe odległości biegiem, dokładaj kolejne środki treningowe, wystartuj w krótszych biegach masowych.

Przed startem w maratonie najlepiej mieć doświadczenie startowe wynikające z udziału w biegach masowych na dystansach od 5 km do półmaratonu. Ono procentuje i wprowadza Cię stopniowo w świat rywalizacji i biegowego świata.



Poprawianie i dobre rezultaty w biegach na 5 czy 10 km są skutecznym sposobem uzyskania świetnego wyniku w półmaratonie, co później będzie miało przełożenie na maraton.

Od momentu rozpoczęcia przygody z bieganiem daj sobie rok, dwa lata systematycznego treningu i startów w zawodach, które przygotują optymalnie Twoją psychikę i organizm do startu w maratonie. Wykonuj dużo pracy nad ogólną wytrzymałością biegową, ale nie stroń od treningu siły, szybkości i tempa. Poświęć dużo czasu nad poprawieniem własnej sprawności – elastyczności i rozciągliwości mięśni, ruchomością w stawach i siłą ogólną mięśni brzucha, grzbietu i rąk.

Owszem, maraton może przebiec osoba mało aktywna już nawet po kilku tygodniach wytężonych lub nawet nisko jakościowych przygotowań. Jednak takie postępowanie zwiększa ryzyko odniesienia urazu czy kontuzji oraz zraża biegacza do dystansu maratońskiego.

Specjalne szkolenie do maratonu zaczyna się na 3-4 miesiące przed planowanym startem. Wcześniejszy trening powinien być ukierunkowany na budowanie wytrzymałości ogólnej i siły ogólnej, które stanowią podstawę (fundament) dla kolejnych środków w przygotowaniach maratońskich.

Bez względu na to czy jesteś doświadczonym biegaczem czy debiutantem, rozsądnie planuj liczbę swoich maratońskich startów. Dwa, maksymalnie trzy starty w ciągu roku są bezpieczne i zapewniają stabilizację poziomu oraz Twój rozwój.

Najważniejsze czynniki, które trzeba wziąć pod uwagę w przygotowaniach do maratonu, ustalaniu celów i planowaniu wyniku:

- Doświadczenie, staż treningowy
- Ilość czasu jaką posiadamy na trening oraz odpoczynek
- Predyspozycje psychofizyczne, nastawienie, umiejętność walki z bólem, radzenie sobie z kryzysami na treningach i zawodach
- Przygotowanie fizyczne – specyfika i długość przygotowań, opracowanie planu
- Wyniki w ostatnich maratonach, półmaratonach, biegach na 10 km – jeśli były
- Nasza motywacja i dbałość o właściwe odżywianie
- Przeciężenia, urazy, kontuzje – stan obecny i analiza jaki wpływ mogą mieć one na jakość przygotowań i wynik
- Oczekiwania względem startu - „na ukończenie”, „na wynik”, „na rekord”
- Logistyka - zaplanowanie nawadniania i odżywiania na treningach

3 najważniejsze cechy determinujące wyniki w maratonie:

wytrzymałość

odporność na zmęczenie

odporność psychiczna

4. Prognoza wyniku – przydatne wzory

W planowaniu własnych celów i wyników maratońskich mogą nam pomóc rezultaty z dystansów pokrewnych – półmaratonu i 10 kilometrów. Oto jak możesz wykorzystać swoje rezultaty jako prognozę i określenie potencjału wynikowego w maratonie w najbliższym czasie. Wszystkie poniższe wyliczenia w praktyce stosowane są przez trenerów i teoretyków biegania, a pochodzą ze statystyk opracowanych na bazie tysięcy wyników, obserwacji oraz wynikają z reakcji fizjologicznych organizmu na udział w biegu na dystansie maratońskim.



Dystans	Mnożnik	Korekta	Przykładowy czas	Czas docelowy - prognoza
5 km	x10	nie stosujemy	20:00	3:20:00
10 km	x5	- 10 min.	40:00	3:10:00
Półmaraton	x2	od + 4 do + 12 min.	1:40:00	3:24:00 – 3:32:00

UWAGA: W naszym planie treningowym podajemy szczegółowy 16-tygodniowy cykl przygotowujący do startu maratońskiego wraz z wieloma towarzyszącymi, istotnymi aspektami. Nie możliwe jest przekazanie wszystkich elementów szkolenia maratońskiego w jednym krótkim skrypcie. Dlatego więcej ważnych zagadnień związanych m.in. z treningiem, odżywianiem biegacza i regeneracją znajdziecie na łamach Festiwalu Biegów w działach TRENING i ZDROWIE.



5. Najważniejsze składniki szkolenia maratońskiego w pigułce:

SZYBKOŚĆ czyli biegaj szybciej niż tempo startowe

- Przebieżki to podstawa.
- Startuj na dystansach od 3km do 10km.
- Od czasu do czasu przenieś się na stadion – biegaj tempówki i interwały.
- Przyśpieszaj - ostatnie kilkaset metrów na rozbieganiach i biegach ciągłych, poszalej także na ostatnim odcinku tempówek

DŁUGIE BIEGI – Podstawa treningu i fundament naszych przygotowań

- Zwiększaj objętość kilometrów co tydzień.
- Staraj się przebiec 30 - 35 km bez zatrzymania.
- Rozbiegania biegaj wolniej o 1-2 min. od tempa docelowego.
- Testuj picie i spożywanie żeli.
- Trenuj na urozmaiconym terenie i różnym podłożu – dużo górrek, trasy leśne, szutrowe i asfalt.
- Długie treningi biegaj w weekendy, najlepiej w grupie.

REGENERACJA – zwiększ skuteczność treningu

- Dobry sen – min. 6-7h. Optymalnie 8h.
- Kąpiele w zimnej wodzie i inne elementy odnowy.
- Rutynowy stretching po każdym treningu.
- Przed maratonem 2-3 tygodnie taperingu - zmniejszenie obciążeń – zmniejszamy objętość z każdym tygodniem ok. 40-60%, ale utrzymujemy intensywność i częstotliwość treningów.
- Dbalność o właściwe odżywianie.

PRZYGOTOWANIA DO MARATONU KLUCZOWE ZASADY

SIŁA – jesteś tak silny jak Twój najsłabszy punkt

- Najbardziej niedoceniana w treningu biegacza.
- Wykonuj podbiegi raz w tygodniu – od 100m do 300m. Biegaj dynamicznie i szybko.
- Dużo ćwicz stabilizacji, z piłkami lekarskimi i innych wzmacniających brzuch, grzbiet i ręce – min. 1-2 razy w tygodniu.
- Biegaj po urozmaiconym leśnym terenie.
- Biegaj krosy i tempówki w tempie około startowym w trudnym terenie.
- Wykonuj podskoki, przeskoki, hopy itp.

ODŻYWIANIE

- Paliwo: węglowodany – kasze, ryż, makarony, owoce, zboża.
- Po mocnym treningu – węglowodany i białko.
- Nawodnienie – soki i napoje izotoniczne. Więcej płynów podczas upałów i długich biegów. Dostarczamy niezbędnych elektrolitów (minerałów): potas, magnez, sód.
- Zadbaj o poziom żelaza: wołowina, wątróbka wieprzowa, kaszanka, pietruszka, kiełki, sok z buraków, owoce suszone, kasze.
- Jedz dużo warzyw i owoców, wykorzystaj sezon letni.
- Nienasycone kw. tłuszczowe: ryby, olej lniany.
- Zamiast słodczy: świeże owoce, suszone owoce.
- Najważniejsze witaminy i minerały w biegach długich: żelazo, witamina C, E, D, witamina B1, B6, B12, cynk, kwas foliowy – najlepiej dostarczać z pożywienia!
- Ewentualne braki witamin i minerałów uzupełniaj suplementami.
- Kontroluj swoją dietę i dbaj o optymalną wagę.

TEMPO DOCELOWE/STARTOWE

- Jedne z najważniejszych treningów do maratonu.
- By pokonać maraton naszym tempem startowym musimy ćwiczyć to tempo raz w tygodniu. To jednak zależy od prędkości. Im wyższe prędkości osiągamy na maratonie tym ostrożniej powinniśmy realizować ten trening i stopniowo dochodzić do prędkości docelowych oraz zwiększać jego objętość.
- Zaczynaj przygotowania od 6-10km, a w ostatniej fazie przygotowań staraj się przebiec powyżej 22 km na treningu lub wystartuj w zawodach kontrolnych na dystansie półmaratonu.

6. Fizjologia i specyfika dystansu i treningu maratońskiego:

1. Trening do maratonu jest czasochłonny i wymaga dużej motywacji, zaangażowania oraz poświęcenia.
2. Maraton to w 99% trening oparty o tlenowe przemiany energii. Oznacza to przede wszystkim, że wyniki uwarunkowane są wytrzymałością ogólną, którą powinniśmy w głównej mierze kształtować w największym stopniu. Jednak pamiętajmy, że trening do maratonu polega na wyrobieniu odporności na długotrwałe zmęczenie mięśniowe i związany jest przede wszystkim z przemianami energetycznymi. W długich wysiłkach wytrzymałościowych wszystko sprowadza się do „uczenia organizmu”, by lepiej gospodarował źródłami energii. Dlatego nowoczesny trening do maratonu opiera się także na ekonomicznym wykorzystywaniu tychże źródeł energii i poprawie ekonomiki samego ruchu. Ważne jest wykonywanie akcentów w tempie półmaratonu, 10 km, 5 km i szybszym.
3. Każdy wysiłek fizyczny wymaga odpowiedniej podaży energii. Pochodzi ona z: węglowodanów, tłuszczu i białek.

Dla większości maratończyków, i generalnie w wysiłkach wytrzymałościowych, węglowodany są podstawowym zasobem energii, które w pierwszej kolejności pochodzą ze zgromadzonego w mięśniach i wątrobie glikogenu. Zapasy węglowodanów mają niezaprzeczalny wpływ na końcowy wynik zawodnika. Zasoby w wątrobie to taka rezerwa dla całego układu nerwowego, mózgu i mięśni. Gdy wyczerpiemy glikogen mięśniowy i zaczyna się ostry kryzys, oznacza to że biegniemy na tzw. „oparach”. Glukoza we krwi jest naszą rezerwą (innej już nie ma), która utrzymuje do końca prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Gdy zaczyna się uszczuplać podczas długich i intensywnych wysiłków, to – w uproszczeniu – „zderzamy się ze ścianą” (ok. 32-36 kilometr w zależności od tempa biegu). To jest ten moment, który jest tak mitologizowany w maratonie, który urósł do miana legendy. Dlatego tak ważny jest specyficzny, długotrwały, cierpliwy i właściwy trening.

Wielokrotnie podkreślałem i podkreślam – nie ma drogi na skróty. Reakcje fizjologiczne występują niezależnie od naszej woli, motywacji, nastawienia psychicznego itd. Tylko **TRENING** – przez duże „T” – może i jest w stanie w pewnym stopniu zapobiec lub oddalić te zjawiska wyczerpania i zmęczenia. Pomóc nam może też zaplanowana z wyprzedzeniem podaż węglowodanów w różnej postaci.

W tym miejscu w skrócie chcę omówić jeszcze jedną zależność. Z uwagi na fakt, że zasoby glikogenu, najcenniejszego paliwa są ograniczone – wystarcza go na ok. 70-100 minut wysiłku, a jego dostarczanie na bieżąco nie jest efektywne – poprzez trening długodystansowy z niską i średnią intensywnością „uczmy” nasz organizm coraz doskonalej czerpać energię ze spalania kwasów tłuszczowych. Nasze ciało ma zdecydowanie duże pokłady tłuszczu, które służą jako znakomite źródło energii. Tzn. zawsze czerpiemy energię zarówno z węglowodanów i tłuszczu, ale w różnych proporcjach, w zależności od tempa biegu i naszego wytrenowania. Włókna wolnokurczliwe sprzyjają czerpaniu energii z tłuszczu, a mozolny i cierpliwy trening temu właśnie służy. Z czasem, na coraz to wyższych prędkościach, procentowy udział tłuszczu jako źródła energii staje się coraz większy, przez co oszczędza się węglowodany. Te korzystne reakcje powodują, że możesz biec dalej bez oznak zmęczenia.

4. Duża objętość kilometrów w cyklu treningowym oraz w pojedynczej jednostce powoduje spore obciążenie mechaniczne ścięgien, więzadeł i stawów kolanowych, skokowych, biodro-

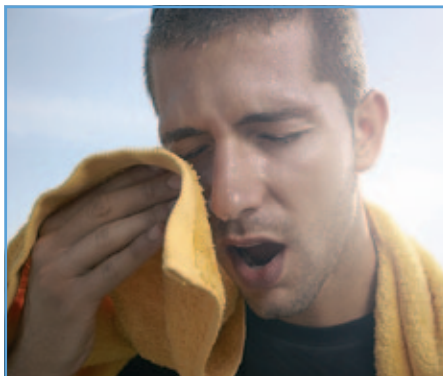
wych, kręgosłupa oraz mięśni brzucha, grzbietu, a nawet ramion. Dlatego ważne jest regularne wzmacnianie wszystkich podstawowych grup mięśniowych, które decydują o skuteczności biegu.

5. W trakcie treningu musisz być przygotowany na uszkodzenia paznokci, obtarcia skóry, pęcherze, bóle mięśniowe i stawowe.
6. W przygotowaniach maratońskich podczas długich biegów trzeba trenować / ćwiczyć przyjmowanie płynów (izotoniki / woda), żeli energetycznych i ewentualnie innych pokarmów.
7. Stałe i regularne dostarczanie energii, prawidłowe odżywianie przed i po treningu ma ogromne znaczenie dla naszej ogólnej wydajności. Największe korzyści przynosi nam jedzenie umiarkowanych posiłków 4-5 razy dziennie. To może być o 8 rano, w południe, godzina 16 i 8 wieczorem. Bardzo ważnym posiłkiem dnia jest śniadanie.
8. Duża objętość kilometrów na spokojnej intensywności biegu skutkuje redukcją wagi. To bezsprzecznie ogromna zaleta dla osób z nadwagą. Mniejsza waga to mniejsze zużycie tlenu. Dzięki temu mamy więcej energii i biegniemy szybciej lub też dłużej możemy utrzymać zaplanowaną prędkość.



7. Efekty ciężkiego treningu – nakładanie się zmęczenia

Zjawisko to często towarzyszy biegaczom w maratońskich przygotowaniach, bo treningi do tego dystansu mocno obciążają cały organizm. Struktura planu już nawet z 4 - 5 treningami w tygodniu powoduje u amatora tzw. nakładanie się poszczególnych jednostek treningowych na siebie. Kilka tygodnia takiej pracy oraz codzienne zobowiązania zawodnika, m.in. dom, rodzina i praca, powodują, że czujemy się mocno zmęczeni. W długich biegach ostatnie kilometry pokonujemy „na ostatnich nogach”, czujemy się niekomfortowo, niekiedy towarzyszy nam uczucie totalnego wyczerpania. Gdy takie odczucia towarzyszą nam na ostatnich kilometrach rozbiegań czy treningów długiego tempa startowego, naturalnym jest że poddajemy pod wątpliwość realizację naszych celów, a nawet sam start w maratonie. Amatorzy nie są tu jednak osamotnieni. Nawet wyczynowcy reagują podobnie.



Obawy te są normalne i adekwatne do odczuć fizycznych. Ale... to tak nie działa. Staż biegowy i doświadczenie pomagają nam okiełznać te złe myśli i przyjmować taki stan rzeczy, wreszcie niwelować skutki negatywnych odczuć fizycznych. Inaczej ciężko byłoby przebiec maraton w wymarzonych wynikach, współgrających oczywiście z naszymi możliwościami i wykonanym treningiem. Realizując maratońskie programy treningowe biegacze poprawiają się na królewskim dystansie – to fakt.

W walce z narastającym zmęczeniem pomocna jest periodyzacja, czyli stosowanie różnych obciążeń (objętość i intensywność) w różnych okresach czasowych, tak by maksymalnie wykorzystać i wzmocnić efekt treningowy. Nasze zmęczenie to - jak wspomniałem - następstwo nakładania się treningów / bodźców i znacznego uszczerplenia zasobów energetycznych w mięśniach i wątrobie. Węglowodany / glikogen i tłuszcze to główna energia dla biegacza długodystansowego, ale każdy nasz trening uszczupla zasoby energetyczne. Wypoczynek jaki mamy w planie, czyli 1-2 dni regeneracji (spokojnego biegania), nie jest w stanie odbudować tych zasobów do stanu właściwego. Do tego włókna mięśniowe są słabsze - obciążone treningiem, mięsień sercowy jest osłabiony, poziom naszych hormonów i enzymów jest niższy. Włókna mięśniowe nie mają optymalnych warunków do odbudowy po uszkodzeniach w czasie treningu oraz wzmocnienia.

W typowej „robocie” maratońskiej, gdy trenujemy na określony wynik, wydaje się nam, że jesteśmy cały czas zmęczeni. Ale później następuje tzw. tapering – czyli ogólnie ujmując: czas redukcji obciążeń, regeneracji i odpoczynku po ciężkim cyklu treningowym, przygotowujący nasze ciało od strony psychofizycznej do startu. W maratonie ważne są 3 tygodnie. Gdy następuje zejście z obciążeń, mięśnie odbudowują zasoby. Ale już nie do stanu wyjściowego, ale niejako z zapasem!. Gromadzą więcej i są mocniejsze (coś na kształt superkompensacji, czyli odbudowy z nadwyżką). W organizmie zachodzi wiele mechanizmów i reakcji, które zaadaptowały się w trakcie systematycznego treningu do długotrwałej pracy fizycznej. To, co było trudne na treningu, na zawodach już trudne być nie musi. Proste? Nie do końca. **To jest maraton i oprócz treningu biegacz musi sobie radzić jeszcze z całą masą innych, rozmaitych czynników, wpływających na powodzenia**

startu. 8. Specyfika letnich przygotowań do jesiennego maratonu

Od początku. Nogi po obfitującej rundzie startów wiosennych zwykle są mocno rozbiegane, „przetarte” i... zmęczone. Dlatego bardzo ważnym po tym okresie jest odpoczynek, czyli roztrenowanie. Nabranie chęci i motywacji do treningu oraz rywalizacji to podstawa. Dwu-, trzytygodniowe aktywne (!) wakacje (np. pływanie, rower, rolki) pomogą organizmowi się odbudować, a głowie – zresetować. Wypocząć i pełni entuzjazmu dopiero wtedy powinniśmy przystąpić do przygotowań do jesiennego maratonu. I odwrotnie – po jesiennych maratonach trzeba wypocząć, by dobrze wystartować na wiosnę.

Pierwszy etap przygotowań to wybór startu i załatwienie spraw organizacyjnych: rejestracja, opłata startowa i rezeźnianie się z logistyką. Sekretem ukończenia maratonu jest konsekwentna praca, także ta logistyczna. Zaprawionym biegaczom okres ok. 3-4 miesięcy (12-16 tygodni) w zupełności powinien wystarczyć by przygotować formę i powalczyć o nowy rekord życiowy. Jeśli maraton odbywa się późną jesienią (październik - listopad), to czasu na przygotowania jest więcej i ze spokojem można przystąpić do przygotowań nawet pod koniec lipca.

Z przygotowaniem do maratonów wrześnieowych polecam przystąpić już w czerwcu. Dzięki temu mamy ponad 3 miesiące na solidny trening. W okresie wakacyjnym warto mieć pewną rezerwę czasową – wtedy bowiem, niemal zawsze, uciekają nam jakieś dni, czy to z powodu wyjazdów, grilla w gronie rodziny czy plażowania. Dla debiutantów najlepszym rozwiązaniem jest wcześniejsze zdobywanie doświadczenia na krótszych dystansach i dopiero po minimum półrocznym, systematycznym treningu biegowym (min. 3 razy w tygodniu) można przystąpić do przygotowań specjalistycznych. Szkolenie maratońskie wymaga niestety – albo stety – poświęcenia większej ilości czasu na trening, zaangażowania fizycznego i emocjonalnego w to, co robimy. Oczywiście w dużej mierze uwarunkowane jest to wieloma cechami indywidualnymi, ale „**wynik sam się nie zrobi!**”



9. Elastyczność planu maratońskiego

Modyfikacja i dostosowanie każdego planu szkoleniowego jest jak najbardziej wskazane. W treningu maratońskim trzeba uwzględnić swój harmonogram, aktualne samopoczucie i warunki pogodowe. Do tego każdy z nas jest inny, ma inne możliwości, talent, wiek, płeć, ograniczenia, potrzeby i cele. I jeszcze jedna ważna sprawa – zawodnicy inaczej reagują na bodźce treningowe! Dlatego nasze plany treningowe traktujcie nie jako sztywny zapis, który należy bezwzględnie przestrzegać, ale jako pewnego rodzaju przewodnik. W razie wątpliwości – zachęcam do konsultacji na łamach Forum Festiwalu Biegów.



Nie raz przekonacie się, że konieczne jest korygowanie treningu na bieżąco. Elastyczność to podstawa. Np. przygotowania do jesiennego maratonu odbywają się głównie w wysokich temperaturach i nierzadko podczas letnich upałów, przy nieprzyjemnej wilgotności powietrza. Dlatego uwzględnijcie tą przeszkodę, zwłaszcza podczas realizacji długich biegów czy treningów tempowych w palącym słońcu. Nasze organizmy źle się czują przy długich wysiłkach w temperaturze powyżej 18-20 stopni. Następuje wtedy, proporcjonalnie do upływu czasu oraz zachodzących procesów, stopniowy spadek naszej wydajności. Podczas takich treningów można zwiększyć przerwę lub po prostu - biegać wolniej.

Zimą z kolei doskwierają nam mrozy i śnieg, ale okres ten idealnie nadaje się do budowania bazy tlenowej biegacza i do wejścia na trening o wyższej intensywności wiosną. Latem zawsze znajdzie się wymówka na dłuższe bieganie, ale za to szybkie odcinki biega się zdecydowanie dogodniej. Ponadto podczas okresu wakacyjnego, jeśli zdarzy się Wam „wypuszczenie” kilku dni lub nawet tygodnia, nie panikujcie. Możecie wznowić trening w punkcie w jakim byliście przed przerwą lub po prostu zmniejszyć obciążenia przez następne kilka dni. Powinniście cieszyć się biegiem, a nie realizować sztywny reżim treningowy, który może doprowadzić do przeciążenia i urazów. Dzięki takiemu podejściu realizacja celów stanie się o wiele bardziej realna. Choć pamiętajcie - gdy atakujecie konkretne cele wynikowe, to bez zaangażowania i poświęcenia, trudno o ich realizację.

Cały proces treningowy składa się z trzech elementów: treningu, regeneracji i odżywiania. Często zawodnicy „wykładają się” na przygotowaniach z powodu nadgorliwości w treningu, czyli braku regeneracji czy odpowiedniego posiłku. Czasem wystarczy poprawić lub zmienić, wydając się, mały, ale jakże istotny detal – np. złe nawyki żywieniowe – i nagle mamy więcej energii i chęci życiowej. A to przekłada się na efektywniejsze szkolenie. Sam trening biegowy to nie wszystko. Podobne zasady obowiązują biegacza wyczynowego i amatora, który chce się poprawiać.

10. Obuwie treningowe i startowe

W jakim obuwiu startować? Rynek butów do biegania w Polsce aktualnie przeżywa rozkwit jaki mogliśmy oglądać w krajach zachodnich kilka czy kilkanaście lat temu. Wchodząc do branżowego sklepu można dostać zawrotów głowy. Obuwie startowe, treningowe, startowo-treningowe, na trasy trialowe, błotniste, twarde lub miękkie, buty przeciwdeszczowe... **Najważniejsza zasada w doborze obuwia jest bardzo prosta – buty mają jak najmniej przeszkadzać biegaczowi.** Niestety takich modeli na naszym rynku jest już coraz mniej. Wszelkie cudowne nowinki technologiczne i ingerencje w to, by but „jeszcze bardziej chronił stopy biegacza” i coraz większa amortyzacja na piętę wymuszająca nienaturalne bieganie, najczęściej kończą się urazami, przeciążeniami lub w najgorszym przypadku kontuzją.

Dla mnie osobiście hasła typu: „innowacyjne obuwie”, „bezpieczniejsze bieganie” są po prostu bezwartościowe. Kierujmy się zdrowym rozsądkiem. Żywotność obuwia u wyczynowca to półtora – dwa miesiące lub 1000-1200 km. Po takim „przebiegu” wizualnie but może wyglądać jeszcze jak nowy, ale warstwa amortyzacyjna już nie spełnia swojej funkcji. Dobrym patentem jest posiadanie dwóch par obuwia, dzięki temu przedłużamy ich żywotność oraz bardziej dbamy o nasze stopy.

Nowe obuwie kupujemy na kilka tygodni przed startem w maratonie. **Największym błędem jest start w nowej parze.** Nawet świeżutkie skarpetki mogą spowodować obtarcia. Na kilka tygodni przed biegiem najlepiej jest rozchodzić własne obuwie startowe, zrobić spokojne rozbiegania i szybsze odcinki.

Jeśli dokonujemy zakupu w profesjonalnym sklepie dedykowanym biegaczom, weźmy ze sobą starą parę i poprośmy sprzedawcę o doradztwo. Sprzedawca – w domyśle „znawca” (co też warto sprawdzić) będzie mógł sporo „wyczytać” ze zużytych butów i dobrać dla Nas optymalny model. Niektóre sklepy wyposażone są w bieżnię mechaniczną - sprawne oko rozeznane w temacie doradcy, przyglądającemu się naszemu biegowi na żywo, umożliwi jeszcze trafniejszą poradę. Zalecam kupno tego samego modelu, jeśli czujemy się w nim najlepiej. Testy nowych modeli przed startami nie zdają egzaminu.



11. Testujemy żele i napoje oraz nawadnianie

W trakcie przygotowań maratońskim musimy trenować nie tylko mięśnie, ale także układ pokarmowy. **Każdy biegacz – zaprawiony maratończyk i przyszły maratończyk – powinien ćwiczyć picie napojów i spożywanie żeli przed startem.** Najlepszym płynem jest woda. Jednak trening do tak długich dystansów jak maraton wymusza zastosowanie w ćwiczeniach i podczas samych zawodów stosowanie specjalnych płynów izotonicznych i żeli, niekiedy odżywczych pokarmów, które zapewniają szybki dopływ energii do pracujących mięśni. Taka jest fizjologia maratonów i – ogólnie – biegów powyżej 20 kilometrów.

Organizm każdego maratończyka trzeba przyzwyczaić do czerpania energii z zewnętrznych źródeł (głównie żeli) już podczas treningu, by w starcie docelowym odbyło się bez ekscesów z problemami żołądkowymi. Na rynku dostępne są setki produktów. Z pewnością nie będziecie mieli problemów by dopasować smak i konsystencję do swoich oczekiwań. Ceny za sztukę wahają się od kilku do kilkunastu złotych. Wydajne są także napoje izotoniczne. Opakowanie kilogramowe w proszku do rozpuszczania ze specjalną kompozycją ważnych minerałów: potasu, magnezu, sodu i domieszką węglowodanów, to cena od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych. Jeśli pijesz gotowe napoje dla biegaczy, polecam je rozcieńczyć z wodą w stosunku 1/1. Generalnie są one zbyt słodkie, ale to już kwestia gustu, przyswajalności i samopoczucia na trasie. Niektóre żele także trzeba popijać kilkoma łykami wody bezpośrednio po spożyciu. Ale powtarzam - każdy organizm jest inny. Dlatego tak ważne są testy i próby podczas treningów.

Z dostarczeniem energii jest jak z pragnieniem – musisz to zrobić nim wystąpią pierwsze objawy zapotrzebowania. Zwykle na trasach maratońskich punkty odżywcze rozstawione są co 5 kilometrów. Dzięki temu mamy świetną okazję, by często zjeść żel i popić go wodą lub napojem izotonicznym.



Niedzielne biegi długie są idealną okazją do przetestowania wszelakich płynów i żeli. Najlepiej takie biegi wykonywać na pętlach o długości 4-8 km, wtedy masz możliwość zostawienia w ustronnym miejscu wszystkiego, co potrzebujesz – nie przeszkadzają, gdy biegasz. Żele o większej, gęstszej konsystencji dobrze jest popić izotonikiem lub wodą. Wtedy ich wchłanianie będzie lepsze. Jeśli nie masz takiej możliwości lub nie chcesz się zatrzymywać na treningach, to w sklepie sportowym znajdziesz bardzo wygodne pasy ze specjalnymi kieszonkami na żele i bidony. Wszystko, co testujesz sprawdź w treningu na wyższych intensywnościach – prędkościach startowych. Sprawdzaj żele stopniowo, najpierw przed treningiem, ok. 15 minut przed rozgrzewką, potem w trakcie – co 5-8 km. Zawartość jednego opakowania jest dość duża, dlatego radzę podzielić je na dwie porcje.



Ważne kwestie dotyczące nawadniania...

W trakcie przygotowań maratońskich dbamy o odpowiednie nawodnienie organizmu. Picie więcej niż trzeba (na umór, na zapas) nie daje nam absolutnie żadnych korzyści, a może zaszkodzić, mocno obciążając żołądek.

Najważniejsze elektrolity, które odpowiadają za prawidłową pracę układu sercowo-naczyniowego i mięśniowego to: potas, magnez, sód.

Podczas biegów długodystansowych nawadnianie ma wyższy priorytet (jest niejako ważniejsze) niż dostarczanie energii! Ryzyko odwodnienia i mocny spadek elektrolitów może wyrządzić większe szkody dla naszego zdrowia. Oczywiście lekkiego odwodnienia (na poziomie 1-3 % spadku masy ciała) doznaje niemalże każdy maratończyk na długich rozbieganiach, tych trwających minimum 100-120 minut. Jednak spadek masy ciała powyżej 3-4 % (co głównie wiąże się z utratą wody i cennych elektrolitów z ciała) staje się niebezpieczny dla naszego zdrowia. Przykładowo - dla ważącego 80 kg mężczyzny odwodnienie na poziomie powyżej 2 kg jest bardzo groźne. Nie wspomina tu o znacznym spadku naszych ogólnych zdolności wysiłkowych, które następują w efekcie odwodnienia.

Kobiety tracą większą ilość płynów z organizmu, mimo, że pocą się mniej. Organizmy osób otyłych (lub z lekką nadwagą) czy większą powierzchnią ciała reagują podobnie.

Na starty elektrolitów i odwodnienie wpływa duża ilość czynników: od pogody począwszy, przez skład dostarczanych napojów, wydajność naszego żołądka i jelit, płęć, poziom wytrenowania, po skład i wagę ciała. Dlatego każdy indywidualnie, na treningach i zawodach zdobywa doświadczenie i określa własną strategię nawodnienia i dostarczania energii.

W przypadku wysokich temperatur - powyżej 18-20 stopni i więcej - trzeba dostarczać jeszcze więcej odpowiednich płynów, bo i ryzyko wystąpienia objawów odwodnienia jest większe.

Czysta woda podczas długich wysiłków nie powinna być używana w dużych ilościach. Jest zdecydowanie mniej przyswajalna niż napoje izotoniczne i zwiększa ryzyko niedoborów elektrolitów we krwi oraz może być przyczyną niebezpiecznej hiponatremii.

Hiponatemia związana jest zaburzeniem gospodarki wodno-elektrolitowej, spowodowanego głównie niedoborem sodu w organizmie. Odwodnienie jest jedną z przyczyn, ale także przewodnienie hipotoniczne czyli dostarczenie w biegu zbyt dużej ilości wody i wszelkich innych płynów z małą zawartością elektrolitów. Na te objawy najczęściej narażeni są biegacze, którzy lekceważą znaczenie podawania płynów. Oraz Ci, którzy na długie treningi w niekorzystnych warunkach wybierają się bez picia. Objawy hiponatemi nie muszą wystąpić w trakcie lub bezpośrednio po biegu. Jeśli nie uzupełnimy wszelkich strat w płynach i w pożywieniu, jesteśmy narażeni na jej skutki nawet do 24 godzin po zakończonym wysiłku.

Nawet niewielki stopień odwodnienia ma wpływ na naszą wydajność. Kiedy zaczynasz czuć pragnienie, jest już trochę za późno. Pij zanim pojawi się pragnienie, nawet małe łyki izotonika z elektrolitami czy wody.

... i odżywiania:

Optymalne odżywianie w sportach wytrzymałościowych ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i - ostatecznie - osiągnięte wyniki. Nie można go lekceważyć, bo jeśli trening realizujemy bez zarzutu, ale z niewłaściwym odżywianiem i zbyt małą podażą ważnych składników, nie jest najlepiej. Prędzej czy później Nasz organizm się zbuntuje. Obciążenie fizyczne i psychiczne wywołane treningiem powoduje ogromne straty energetyczne, straty witamin i minerałów. By zachować równowagę i progres w treningu, ważne jest dostarczanie do organizmu wszystkich potrzebnych do funkcjonowania składników odżywczych. Tak poprzez prawidłowe odżywianie oraz nawadnianie wodą, napojami elektrolitowymi, sokami, napojami dla sportowców.

W przygotowaniach do maratonu właściwa „kuchnia” to podstawa. Oto wszystkie składniki tworzące nasze odżywianie wraz z ich funkcją:

Węglowodany: energia i odbudowa

- kasze
- makarony
- ryże
- bataty, ziemniaki
- pieczywo białe i pełnoziarniste
- owoce

Białko: prawidłowy wzrost i rozwój organizmu, odbudowa, hormony i enzymy

- dobrej jakości mięso, ryby
- rośliny strączkowe, nasiona, orzechy, kielki
- produkty mleczne – sery, twarogi, jogurty naturalne, kefir

Tłuszcze: energia, budowa, hormony

- dobrej jakości mięso, ryby
- rośliny strączkowe, nasiona, orzechy, kielki
- produkty mleczne
- oleje

Witaminy i minerały: zdrowie, ochrona, prawidłowy wzrost i rozwój organizmu, energia witalna.

- warzywa i owoce + wartościowe produkty roślinne i zwierzęce

12. Starty kontrolne przed maratonem

Są różne modele przygotowań do maratonu. Jeden z nich zakłada przygotowania poprzez metodę startową. Istnieje wiele dobrych stron takiego szkolenia. Dzięki temu możemy „przerobić” oraz przenieść naszą pracę na wyższy pułap i wyrobić tzw. „zapas szybkości”. Można się też pokusić o poprawianie życiówek na krótszych dystansach.

Starty to bardzo istotny rodzaj obciążenia treningowego i mocny bodziec dla organizmu. Bez względu na wynik i to, z jakich przygotowań pobiegnemy, trzeba pamiętać, że nawet najgorszy start jest najlepszym treningiem. Tak naprawdę, podczas zawodów poznajemy siebie i kształtujemy Nasz charakter.

Ja nazywam to tzw. startami testowymi / kontrolnymi, w których bardziej istotnym jest ogólne samopoczucie zawodnika niż końcowy rezultat. Ocenę wyniku w zawodach zawsze rozpatruje się przez pryzmat wcześniej wykonanej pracy i nie zawsze jest ona adekwatna do jakości Naszych przygotowań. Ale to jest normalne, gdy biega się z tzw. „marszu”, czyli z codziennej treningowej rutyny. Ale... Biegacze za dużo główkują. Jeśli pobiegłeś szybko i czułeś się bardzo zmęczony, to masz powód do radości. Gdy pobiegłeś przeciętnie i czułeś się zmęczony – nie przejmuj się. Pomyśl co będzie, jeśli zjedziesz z obciążeń w ostatnich 2-3 tygodniach przed głównym startem. Zawody dają mnóstwo informacji zwrotnych. Czerpmy z nich jak najwięcej, by stać się lepszym biegaczem. Bez względu na to jak podejmiemy to zawodów, to i tak wiążą się one z dużym obciążeniem psychicznym...



W naszym planie ująłem po 2 starty – półmaraton i bieg na 10 km. Jeśli start wypada w sobotę, to piątkowe zaplanowane tempo startowe zamieńcie na spokojne rozbieganie lub rozruch. A podczas niedzielnego długiego wybiegania zmniejszcie objętość treningu. Oczywiście jeśli starty są Ci nie po drodze, zrezygnuj z nich i wykonaj zaplanowany tego dnia trening.

Przygotowania do maratonu metodą startową na 6 tygodni przed maratonem. Przykładowe układy startów:

Przykład 1.		Przykład 2.		Przykład 3.	
6 tydzień	Półmaraton	6 tydzień	-	6 tydzień	5 - 10 km
5 tydzień	-	5 tydzień	10 km	5 tydzień	-
4 tydzień	-	4 tydzień	-	4 tydzień	10 km
3 tydzień	-	3 tydzień	Półmaraton	3 tydzień	-
2 tydzień	10 km	2 tydzień	-	2 tydzień	Półmaraton
1 tydzień	-	1 tydzień	10 km	1 tydzień	-
Dzień startu	Maraton	Dzień startu	Maraton	Dzień startu	Maraton

13. Dla kogo są nasze plany?

Plany dedykujemy debiutantom oraz zawodnikom bardziej doświadczonym – nasze cele wynikowe to 3:30:00 oraz 3:00:00. Wyznacznikiem użytych prędkości w akcentach jest końcowy rezultat jaki planujecie osiągnąć.

Dla przygotowujących się do maratonu bez wsparcia trenerskiego, którzy potrafią realnie ocenić swoje możliwości i pragną w ostatnich tygodniach usystematyzować swoje treningi.

Nasze plany są proste w swojej strukturze z uwagi na swój uniwersalizm. Nie uwzględniamy klasycznej periodyzacji i nie dzielimy ich na podokresy i czy cykle treningowe, które mogły by utrudnić odczyt oraz realizację planu.

Dla tych biegaczy, którzy chcą nabyć lub mają podstawową wiedzę na temat podstawowych środków treningowych i nazewnictwa oraz umieją samodzielnie dyktować względnie równe tempo biegu, potrafią oszacować skalę wysiłku.

Dla biegaczy, którzy nie mają przeciwwskazań lekarskich do wykonywania treningu wytrzymałościowego.

Aby przystąpić do naszego planu musisz także dysponować czasem, by zrealizować od 3 do 5 treningów w tygodniu – łącznie od kilku do kilkunastu godzin w tygodniu.

Proszę też by w treningu uwzględnić różnice wynikające z ogólnych predyspozycji – szybkościowych, siłowych, a także tych wynikających z płci i wieku itd.



Realizacja różnych rodzajów treningu w zależności od miejsc:

- las, tereny płaskie i pofałdowane: rozbiegania, biegi tempowe, siła biegowa, przebieżki, interwał.
- stadion: trening szybkościowy, przebieżki, tempo, interwał.
- ulica: przebieżki, biegi tempowe, rozbiegania po asfalcie/kostce brukowej realizować z konieczności, jeśli macie możliwość zawsze wybierać leśne ścieżki.

Rada – różnorodność

Ważnym czynnikiem w treningu biegacza, który często się ignoruje, jest różnorodność. Jeśli trenujecie kilka razy w tygodniu, zmieniajcie nawierzchnię, a nawet lokalizację zajęć. Nie trenujcie cały czas na asfalcie lub bieżni. Wasze stawy nie wytrzymają tego długo. Parkowe lub leśne ścieżki zlikwidują monotonię. Na długie rozbiegania radzę wybierać trasy urozmaicone, nawet pagórkowate, ale takie, które wiodą malowniczymi szlakami i na których szybko mija Nam dystans. To zapewnia świeżość umysłu i chroni przed wypaleniem.

14. Co realizujemy w poszczególnych tygodniach:

Plany dedykujemy debiutantom oraz zawodnikom bardziej doświadczonym – nasze cele wynikowe to 3:30:00 oraz 3:00:00. Wyznacznikiem użytych prędkości w akcentach jest końcowy rezultat jaki planujecie osiągnąć.

Tygodnie przed startem	Szczegóły treningu
Między 24-20., a 16. tygodniem przed startem	Jest to czas, w którym budujemy nasze fundamenty. Rozwijamy wszechstronnie wytrzymałość ogólną – spokojne rozbiegania, sprawność ogólna, dużo ćwiczeń siłowych ogólnych nad wzmocnieniem głównych partii mięśniowych, wprowadzamy jednostki siły biegowej. To wszystko przygotowuje Nasz organizm do nadchodzącej ciężkiej i specyficznej pracy maratońskiej. Nasz kilometrąż powinien być stopniowo zwiększany.
START NASZEGO PLANU Między 16., a 4. tygodniem przed startem	Wprowadzamy specyficzne akcenty biegowo: tempo startowe, tempo, interwały oraz odcinki szybkościowe. Sukcesywnie pracujemy nad siłą biegową oraz ogólną, które będą Nam niezwykle pomocne podczas drugiej części maratonu. Zwiększamy z każdym kolejnym tygodniem nasze długie treningi. Realizujemy najważniejsze jednostki jakimi są długie rozbiegania w różnych konfiguracjach: w formie jednostajnego tempa, biegi z narastającą prędkością lub w formie łączonej: rozbieganie + tempo maratońskie. Zmęczenie z każdym kolejnym tygodniem narasta, a My utrzymujemy, a nawet zwiększamy objętość i intensywność. Najintensywniejszy trening w tym okresie możemy wykonać w formie startu półmaratońskiego na 6-3 tygodnie przed startem, ale „bez wypuszczania” treningu. Cel jest jeden – maraton. Najdłuższe treningi osiągają swoją maksymalną wartość na 4 tygodnie przed startem: 30-32 km u zawodników pragnących pokonać maraton poniżej 3:00 i 28-30 km u biegaczy celujących w wynik 3:30. Dłuższe treningi wydają się bezzasadne i od strony biomechanicznej oraz fizjologicznej wolniejszym biegaczom mogą jedynie zaszkodzić. Długość tych treningów nie powinna przekroczyć 140-160 minut.
3-1 tygodnia przed startem	W tym okresie zaczyna się sukcesywna redukcja kilometrążu (objętości) oraz treningów nie biegowych (siła) z każdym kolejnym tygodniem zbliżającym nas do maratonu. Utrzymujemy intensywność, czyli biegamy wszelkie odcinki z tą samą prędkością, a nawet niekiedy szybciej. Długość rozbiegań nie powinna być większa jak 25-30 km w trzecim tygodniu i 20-24 km na dwa tygodnie przed startem. Zgodnie z proponowaną tabelą startów kontrolnych – możliwość udziału w zawodach. Zmniejszenie obciążeń rozpoczyna czas tzw. taperingu przed maratonem, czyli stopniowego przygotowywania organizmu do głównego startu.
Ostatni tydzień przed startem	Ostatni tydzień do startu to czas przeznaczany już w 100% na regenerację. Treningi spełniają rolę podtrzymującą, zapewniającą odpowiednie pobudzenie mięśniowe. Niedziela – na 7 dni przed startem to ostatnia szansa na realizację treningu jakościowego, tempowego w granicach 6-12 km w tempie startowym lub trochę szybszym. Można też wykonać trening powtórzeniowy na odcinkach 1-2 km lub wziąć udział w zawodach do 10 km. Jednak wysiłek powinien być kontrolowany. Kolejne dni to spokojne rozbiegania, przebieżki, dbałość o właściwe nawodnienie i odżywianie.



15. Cel: DEBIUT – JAK NIE ZROBIĆ SOBIE KRZYWDY

Ilość treningów w tygodniu: 3, a 4 jednostka według uznania.

Dla kogo: Debiutujących na dystansie maratonu, ale ważnym jest, by posiadały już doświadczenie ze startu na krótszych dystansach (5-10 km) oraz ukończony 1-2 półmaratony. Jeśli dotychczas nie startowaliście w półmaratonie, a wyjątkowo mocno zależy Wam na pokonaniu królewskiego dystansu, to w ramach tzw. startów kontrolnych (opisanych powyżej) zalecamy uwzględnienie półmaratonu w przygotowaniach. W naszym planie bezwzględna jest potrzebna zdolność do przebiegnięcia - na progu przygotowań - od 90 do 120 minut bez zatrzymania się. Głównym celem planu jest doprowadzenie Was do ukończenia BIEGIEM i w zdrowiu ponad 42 kilometrów na zawodach, bez walki o wynik. Rezultat końcowy schodzi tu na drugi plan.

To jedyny z trzech planów, w którym będziemy kierować się czasem wysiłku, bez ustalania konkretnych prędkości. Główne kryterium – Wasze samopoczucie. Ukończone wcześniej dystanse pokrewne mogą służyć jako pewnego rodzaju prognozę wynikową, ale My zachęcamy do tego by nie przejmować się aspektem czasowym startu. Pierwszy maraton po prostu warto przebiec swoim zwyczajowym tempem rozbieganiowym i zaznajomić się z dystansem. Dla jednych będzie to prędkość ok. 6:00 min./km, czyli na wynik 4:12:00, a dla innych nawet 5:30 min./km – 3:52:00, czy nawet 6:30 min./km – 4:40:00. W kolejnym starcie możemy kierować się motywacją czasową i próbować „atakować” własne cele adekwatne do naszych możliwości.

Środki treningowe w tym programie: siła biegowa w postaci podbiegów, przebieżki w formie interwału i metodą powtórzeniową, długie rozbiegania, także progresywne oraz trening sprawności ogólnej i specjalnej (w terenie, siłowni, sali gimnastycznej, w domu – wg uznania) realizowany w formie wzmocnienia ogólnego.

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek/ sobota	niedziela
1	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x100 m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie – 70'
2	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 8x100 m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie – 70'
3	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 8x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x20"; p. 60" Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 80'
4	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 10x20"; p. 60" Schłodzenie 5'	Rozbieganie – 70'
5	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 6x40"; p. 2' Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 90'
6	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 10x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x30"; p. 9" Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 100'
7	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 10x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie – 70'
8	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 50' Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 130'
9	Wolne	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 10x20"; p. 60" Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 110'
10	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x20"; p. 2' Schłodzenie 5'	Rozruch 20-30' / spacer	Start 10 km / półmaraton lub Długie rozbieganie – 140'
11	Wolne	Rozbieganie – 30' Sprawność 10x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x40"; p. 2' Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 90'

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek/ sobota	niedziela
12	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 30' Sprawność 8x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 60' Sprawność P - 8x40"; p. 2' Schłodzenie 5'	Długie rozbieganie – 150'
13	50' rozbiegania Sprawność i stretching	Rozbieganie – 30' Sprawność 8x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	40' rozbieganie Sprawność i stretching	Długie rozbieganie – 100'
14	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie – 40' Sprawność P - 8x20"; p. 2' Schłodzenie 5'	Rozruch 20-30'/spacer	Start 10 km lub Długie rozbieganie – 100'
15	Wolne	Rozbieganie – 30' Sprawność 6x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie – 30' Sprawność P - 10x30"; p. 2' Schłodzenie 5'	Rozbieganie – 60'
16	Wolne	40' rozbieganie Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozruch 20-30' / spacer	DZIEŃ BIEGU! 42,195m



16. Cel: 3:30:00

Prędkość docelowa: 4:58 min./km

Ilość treningów w tygodniu: 4

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek/ sobota	niedziela
1	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 8x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 6 km	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching
2	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 8x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 16 km Sprawność i stretching
3	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 8x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 8 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 16 km Sprawność i stretching
4	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 8 x 400m 1:36-1:44 (z tempa 4:00-4:20 min./km) p. 2,5'; stadion/las/ ulica Schłodzenie 5-10'	Wolne	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 10 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 22-24 km Sprawność i stretching
5	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6-8km Sprawność 8x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Długie rozbieganie 18 km Sprawność i stretching
6	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 8 x 400m 1:36-1:44 (z tempa 4:00-4:20 min./km) p. 2,5'; stadion / las / ulica Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 12 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 12 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 24-26 km Sprawność i stretching
7	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x150m podbieg p. luźny zbieg/marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo maratońskie 2x7 km p. 4-5' Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20 km Sprawność i stretching
8	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 8 x 400m 1:36-1:44 (z tempa 4:00 – 4:20 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 10-12 km Sprawność i stretching	Długie rozbieganie 26-28 km Sprawność i stretching

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek/ sobota	niedziela
9	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 14-16 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20-22 km Sprawność i stretching
10	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 6-7x1km; p. 3' 4:10-4:30 min./km Ostatni odcinek szybciej stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Rozbieganie 8-10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Rozruch 6-8 km i spraw- ność lub spacer	Start 10 km/półmar- aton lub Długie rozbieganie progresywne 26-28 km: 12-14 km rozbieganie 14 km tempo maratoń- skie i szybciej Sprawność i stretching
11	Rozbieganie 12 km Sprawność i stretching	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 4x1.5 km; p. 3' 6:22 – 6:52 (z tempa 4:15-4:35 min./km) stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 22-24 km Sprawność i stretching
12	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 8 km Sprawność 8x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 3x5 km 4:45-4:55 min./km p.4' Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 27-30 km Sprawność i stretching <i>Uwagi: bardzo intensywny tydzień – kumulacja i na- kład zmęczenia z ostatnich tygodni – objętość + intensywność.</i>
13	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 16-18 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20-22 km Sprawność i stretching
14	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 10 x 400m 1:32-1:44 (z tempa 3:50 – 4:20 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 5-10'	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 8 km Sprawność P – 6-x20"; p. 2' Schłodzenie 5'	Start 10 km lub Długie rozbieganie progresywne 20 km: 8 km rozbieganie 12 km tempo maratoń- skie i szybciej
15	Rozbieganie 10 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	Wolne	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 8x1km; p. 3' 4:05-4:25 min./km Ostatni odcinek szybciej stadion / las / ulica Schłodzenie 10'
16	Rozbieganie 8km Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Wolne	Rozruch 4-5 km i spraw- ność lub spacer	DZIEŃ BIEGU! 42,195m

17. Cel: 3:00:00

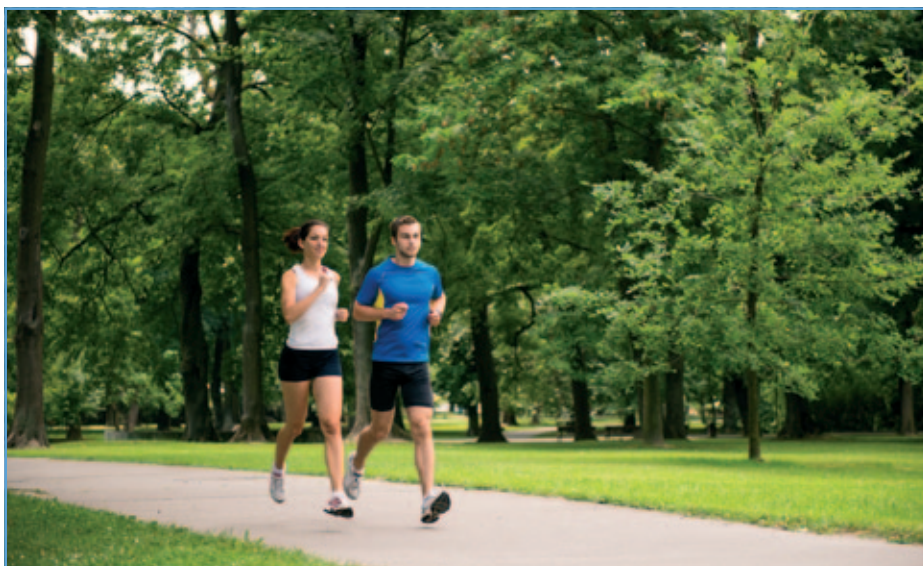
Prędkość docelowa: 4:16 min./km

Ilość treningów w tygodniu: 5

Tydzień	poniedziałek	wtorek	czwartek	sobota	niedziela
1	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 8 km Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 8x100m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 8'	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 6 km Schłodzenie 10'	Rozbieganie 15 km Sprawność i stretching
2	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 12 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 8x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 8'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 8 km Schłodzenie 10'	Rozbieganie 16 km Sprawność i stretching
3	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 12 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 8 km Sprawność 8x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 10'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 8 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 18 km Sprawność i stretching
4	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 8x400m 1:30-1:36 (z tempa 3:45 - 4:00 min./km) p. 2,5'; stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 10'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 2x6 km p. 4' Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20 km Sprawność i stretching
5	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo 8x1 km; p. 3' 4:05-4:10 min./km Ostatni odcinek szybciej stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Długie rozbieganie progresywne 20 km: 12 km - tempo rozbiegania 8 km - tempo maratońskie Sprawność i stretching
6	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 10x400m 1:32-1:36 (z tempa 3:50 - 4:00 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Rozbieganie 12 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 12 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 24 km Sprawność i stretching

Tydzień	poniedziałek	wtorek	czwartek	sobota	niedziela
7	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 16 km Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 5-8'	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Długie rozbieganie 28-30 km Sprawność i stretching
8	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 6 km Sprawność Szybkość 10x400m 1:32-1:36 (z tempa 3:50 - 4:00 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 8x1 km; p. 3' 4:10-4:30 min./km Ostatni odcinek szybciej stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 22 km Sprawność i stretching
9	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 14 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5-10'	Rozbieganie 8 km Sprawność 8x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 5-8'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 14 km Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 30 km Sprawność i stretching
10	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie - 5-8'	Długie rozbieganie 18 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 5 km Sprawność Tempo maratońskie 16 km Schłodzenie 10'
11	Rozbieganie 15 km Sprawność i stretching	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x150 m podbieg p. luźny zbieg/ marsz Schłodzenie - 5-8'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo 4x1,5 km; p. 3' 5:45-6:07 (z tempa 3:50-4:05 min./km) stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20 km Sprawność i stretching
12	Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 4-5 km Sprawność Szybkość 10x400m 1:28-1:38 (z tempa 3:40 - 3:55 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 10' Ine	Rozbieganie 12 km Sprawność P - 10x20"; p. 60" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 10-12 km Sprawność i stretching	Start półmaraton lub Długie rozbieganie progresywne 30-32 km: 15-16 km rozbieganie 15-16 km tempo maratońskie i szybciej Sprawność i stretching

Tydzień	poniedziałek	wtorek	czwartek	sobota	niedziela
13	Rozbieganie 14 km Sprawność i stretching	Wolne	Rozbieganie 8 km Sprawność 10x150m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 4 km Sprawność Tempo maratońskie 16 km ostatnie 6 km szybciej Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20 km Sprawność i stretching
14	Rozbieganie 12 km Sprawność P – 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 6-8 km Sprawność 10x200m podbieg p. luźny zbieg / marsz Schłodzenie – 5-8'	Rozbieganie 10 km Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 3 km Sprawność Tempo 4x4 km 16:20-16:56 (z tempa 4:05-4:14 min./km) p.4' Schłodzenie 10'	Długie rozbieganie 20-22 km Sprawność i stretching
15	Wolne	Rozbieganie 4 km Sprawność Szybkość 10-12 x 400m 1 : 2 8 - 1 : 3 8 (z tempa 3:40 – 3:55 min./km) p. 2'; stadion / las / ulica Schłodzenie 10'	Rozbieganie 10 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 6-8 km Sprawność P – 6x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Start 10 km lub Rozbieganie – 3 km Sprawność Tempo 8-10 km 4:00-4:10 min./km Ostatni kilometr szybciej stadion / las / ulica Schłodzenie 10'
16	Rozbieganie 8 km Sprawność i stretching	Rozbieganie 8 km Sprawność P – 6-8x20"; p. 2' Schłodzenie 5'	Wolne	Rozruch 4 km i sprawność lub spacer	DZIEŃ BIEGU! 42,195m



18. Objaśnienie stosowanych środków treningowych:

Rozgrzewka:

Wszystko o rozgrzewce znajdziesz na stronach Festiwalu Biegów w dziale TRENING. Dodam tylko, że rozgrzewka jest bardzo ważną, nieodzowną częścią treningu i trzeba ją wykonywać każdorazowo przed każdym intensywniejszym i szybszym bieganiem czyli wszystkimi akcentami biegowymi oraz przebieżkami. Im wyższy poziom reprezentujesz tym powinieneś intensywniejszą rozgrzewkę prowadzić.

Typowa rozgrzewka i przebieg treningu siły biegowej:

1. Rozbieganie – 4-6km
2. Sprawność ogólna – ćwiczenia w ruchu i miejscu + rozciąganie dynamiczne
3. Sprawność specjalna: skipy, podskoki, pajace, wstępowania: objętość 400 – 1000m
4. CZĘŚĆ GŁÓWNA – podbiegi
5. Schłodzenie w formie truchtu – 5-10'
6. Stretching – 5-8'

Typowa rozgrzewka i przebieg treningu tempa, interwałem, szybkością:

1. Rozbieganie – 2-3 km
2. Sprawność ogólna – ćwiczenia w ruchu i miejscu
3. Przebieżki dogrzewające – 2-4x60-150m
4. CZĘŚĆ GŁÓWNA
5. Schłodzenie w formie truchtu – 5-10'
6. Stretching – 5-8'

Oczywiście testujcie własną rozgrzewkę i dobierzcie taką intensywność oraz takie ćwiczenia, by jak najskuteczniej Was pobudzała. Duża część zawodników wg mojej opinii zbyt za bardzo boi się zmęczyć podczas rozgrzewki, a potem dziwi się, że podczas biegania odcinków czy startu w zawodach już na początku jest spięta i usztywniona, że następuje duży dług tlenowy i inne objawy braku adaptacji oddechowej i mięśniowej. W każdej części wstępnej treningu, znając odpowiednie ćwiczenia, można także popracować nad własną techniką biegu – tego nigdy za dużo. Po akcencie zalecam kilka minut truchtu (tzw. schłodzenie) oraz podstawowe rozciąganie statyczne i dynamiczne na zakończenie.

Rozbieganie / długi bieg:

Podstawowy środek treningowy kształtujący ogólną wytrzymałość biegową. Bieg w swobodnym, luźnym bardzo komfortowym tempie (trucht), podczas którego biegacz czuje się swobodnie, może np. spokojnie prowadzić rozmowę. Kieruj się głównie samopoczuciem, nie „spinaj się” prędkościami. Jeśli dostajesz zadyszki - zwolnij. Jeśli samopoczucie masz dobre, możesz pobiec trochę szybciej niż zwykle. Jeśli jesteś ociężały - zwolnij. Niech twoje ciało Ci powie jak szybko danego dnia może biec. W teorii biegania rozbieganie to bieg na poziomie ok. 65-75% tętna maksymalnego (HR max). To bardzo żmudny element treningu i czasochłonny – musimy poświęcić na długie rozbiegania od 1,5 do 2,5 godziny. W połączeniu ze sprawnością, rozciąganiem, prysznicem – daje

to dobre 3 godziny zajęć. Długie treningi dobrze jest wykonywać w towarzystwie. Wtedy kilometry „płyną” szybciej, a zmęczenie nie jest tak odczuwalne. To doskonała motywacja.

W kontekście przygotowań do maratonu możemy wyróżnić dwa rodzaje rozbiegań w zależności od celu treningu:

Rozbieganie regeneracyjne – te rozbiegania z założenia mają być treningami łatwymi, podczas których organizm wypoczywa po ciężkich treningach. To także pewnego rodzaju forma masażu dla zmęczonych mięśni, przyspieszająca regenerację i budowanie ogólnej wytrzymałości tlenowej. Po akcentach nie ma sensu szarżować na treningach, bo zmęczenie będzie się kumulować. Łącząc rozbieganie z akcentami doprowadzisz do przetrenowania.

Długie rozbiegania / rozbiegania progresywne – w maratońskich przygotowaniach to fundament przygotowujący nasze mięśnie, stawy i więzadła do długotrwałego zmęczenia mięśniowego. Dzięki długim biegom kształtujemy wytrzymałość tlenową.

By jednocześnie budować podczas tych treningów swoją naturalną siłę biegową wybierajcie co jakiś czas trasy w terenie pofalowanym – dużo wszelakich podbiegów i zbiegów, zwłaszcza jeśli mieszkacie w takiej okolicy. Tempo biegu dostosujecie do warunków terenowych – zwykle 5-10 sek. wolniej na kilometr, ale intensywność pozostaje ta sama - ona jest tu wyznacznikiem. Długie biegi będziemy łączyć z treningiem tempa maratońskiego i około półmaratońskiego – tzw. rozbieganie z narastającą prędkością – BNP. Ma to doprowadzić do symulowania warunków zmęczenia typowo maratońskiego, jakie towarzyszy zawodnikom w drugiej części królewskiego biegu. Wybierajcie trasy o miękkim podłożu, a tylko część założonego dystansu zróbcie na asfalcie by przyzwyczajając mięśnie do pracy na twardym podłożu.

Bardzo ważne jest nawadnianie w trakcie długich biegów (o tym pisałem wcześniej). Do tego zawsze sprawdzajcie pogodę. Dostosujcie ubiór do warunków atmosferycznych biegu. Oba te rodzaje rozbiegań powinny stanowić łącznie nawet ponad 75% całkowitej objętości treningu wyrażanej w kilometrach.

Tempo oraz tempo startowe (maratońskie):

Bieganie danego odcinka w tempie w jakim masz zamiar ukończyć maraton – inaczej tempo wyścigu/tempo docelowe. Staraj się biegać z prędkością jak najbardziej zbliżoną do prędkości startowej, ale w niektórych okresach trochę szybciej lub trochę wolniej. Jeśli tempo biegu jest za szybko z uwagi na warunki pogodowe lub samopoczucie, nie biegaj na „siłę”. Miej świadomość prędkości – powinna ona być względnie komfortowa już na samym początku realizacji treningów. Stopniowo, poprzez wydłużanie tempa startowego, odcinki szybsze i długie biegi, budujemy coraz większą odporność na zmęczenie, potrzebną wytrzymałość i umiejętność utrzymania stałego tempa przez kilkadziesiąt kilometrów.

Trening określam często zdaniem: „Trzy razy naj” – najlepszy, najważniejszy i najskuteczniejszy trening biegacza długodystansowego. Jeśli jednak na pierwszych treningach tempa maratońskiego zauważysz, że nie jesteś w stanie utrzymać zakładanych prędkości lub biegasz zdecydowanie wolniej, to być może przeceniłeś swoje możliwości. Skoryguj swój plan i powalcz o mniej ambitny cel, ale zgodny z Twoimi aktualnymi możliwościami. A może po prostu masz kilka dni kryzysu? Trening klasycznego tempa z prędkości w biegach na 5 i 10 kilometrów czy interwału, kończy się dużym zmęczeniem mięśniowym. To dlatego, że wchodzimy tu w strefę treningu na przemianach beztlenowych. Ważne jest, by nie eksploatować się do końca. Poza tym - **bądźcie cierpliwi!** Każda kolejna jednostka tempa i interwału będzie powodowała coraz większą adaptację organizmu. Tylko dajcie mu na to czas.

Ważna informacja: dla tych zawodników, którzy pokonują maraton swoim tempem rozbieganiowym, nie będzie to środek bezpośrednio wpływający na adaptację do wysiłku w biegu maratońskim. Dla wszystkich pozostałych taką właśnie rolę będzie spełniać.



Interwał:

Trening interwałowy to jeden z mocniejszych bodźców dla organizmu z intensywnością powyżej 95% HR max. Mocno angażuje Nasze systemy tlenowe i beztlenowe, prowadzi do wielu zmian fizjologicznych, w tym do zwiększenia wydajności układu krążenia. W naszych planach są zawarte interwały na 400-metrowych odcinkach, podczas których kolejne powtórzenia wykonujemy na tzw. niepełnym wypoczynku, dużym zmęczeniu. Chodzi o zwiększenie odporności na gromadzenie się kwasu mlekowego, ale także wyćwiczenia większej zdolności do dostarczania dużej ilości tlenu dla pracujących mięśni i wyrobienie swoistego zapasu prędkości, co w maratonie ma spore znaczenie. Zakres prędkości podaję w planach dość szeroki, bo też trudno jest określić kto ma jakie zdolności szybkościowe. A one w treningu interwałowym odgrywają ważną rolę. Jeśli odczujesz, że odcinki biegasz za wolno – przyspiesz. Jeśli za szybko – zwolnij. Tylko pamiętaj, że w treningu interwałowym tak prędkości trzeba dobierać tak, by na ostatnich 2 powtórzeniach móc jeszcze przyspieszyć. Nie eksploatuj się od początku „na maksa”. Być może w kolejnym tygodniu uda Ci się wykonać podobny trening, ale szybciej lub ten sam, ale na większej rezerwie. Jeśli podczas interwałów czy tempa czujesz, że dobrane prędkości są optymalne, albo masz rezerwę – nie biegaj szybciej. Spokojnie dąż do realizacji swego celu jak najmniejszym kosztem.

Szybkość:

Dla długodystansowców każdy trening w tempie szybszym niż tempo startowe może być traktowany jako pewien aspekt szybkości. Nie chodzi tu „czystą szybkość”, taką wykorzystywaną przez sprinterów, ale o prędkości większe niż tempo startowe. Mowa o rozwijaniu prędkości zbliżonej zwłaszcza do rekordu na 3-5-10 km. Czasem proponuję pobiegać szybciej, jeśli mamy takie predyspozycje oraz pewność, że pierwsze i ostatnie powtórzenie jesteśmy w stanie wykonać w tym samym przedziale czasowym. Doskonałe do tego celu są PRZEBIEŻKI oraz PODBIEGI. Oba te środki realizujemy z prędkością 85-95% własnych możliwości szybkościowych. Ostatni odcinek można czasem pobiec jeszcze szybciej – nie trzeba się tego bać, osobiście zalecam. Szybkość będziecie także realizować poprzez odcinki 400-metrowe, relatywnie wolniej niż przebieżki czy podbiegi, ale w tempie waszego potencjalnego maksymalnego biegu na 3-5 km. Między powtórzeniami proponuję marsz lub trucht z nogi na nogę. Trening wykonujemy na asfalcie lub na stadionie, ale równie dobrze można to zrobić na lekkim, leśnym zbiegu czy dobrej, równej leśnej nawierzchni.

Siła biegowa – dynamika i podbiegi:

Podbiegi powinny być wykonywane w szybkim tempie. Najlepsze do tego są odcinki 100-300m, które dają szansę utrzymania równej, wysokiej prędkości. Każdy w domu ma do dyspozycji inne wzniesienie, więc podbiegi zwykle wykonujemy na tzw. samopoczucie, ale w szybkim tempie, dynamicznie, żwawym tempem przebieżkowym, na pewno szybszym niż z biegu na 5 km. Przewyższenie od 3-5% na odcinku 100m, czyli średnio strome wzniesienie. Stosujemy przerwę do pełnego wypoczynku, najlepiej w marszu, zaawansowani biegacze – przerwę aktywną, czyli w truchcie. Ostatni podbieg można wykonać znacznie szybciej, dzięki temu popracujemy mocniej nad skutecznym finiszem. Każdorazowo warto akcentować ostatnie 20-30 metrów. Podbiegi poprzedź wykonywaniem solidnej rozgrzewki oraz sprawnością specjalną i elementami techniki biegu. Na krótkich odcinkach 20-40 metrów wykonujemy skipy A, C oraz różne odmiany dynamicznych marszów, skoków, przeskoków itp. ćwiczeń. Siła biegowa bardzo pozytywnie wpływa na wiele cech motorycznych biegacza: szybkość, wytrzymałość, ekonomię, finisz – całość składa się na MOC biegacza i stosowana regularnie daje naprawdę wymierne efekty.

Przykład sprawności specjalnej dla biegacza celującego w wynik czasowy (1):

- 3x20m PÓŁSKIP A
- 5x15 podskoki obunóż (imitacja skoków przez skakankę)
- 3x30m SKIP C
- 3x20m pajace do rozkroku
- 3x12 w podporze przodem wyrzuty nóg w tył obunóż
- 3x6 lekkie wyskoki z półprzysiadu
- 3x30m SKIP A

Przykład sprawności specjalnej dla biegacza celującego w wynik (2):

- 3x30m PÓŁSKIP A
- 5x30m SKIP A
- 5x30m SKIP C
- 5x20m pajace do rozkroku
- 3x15 w podporze przodem wyrzuty nóg w tył obunóż
- 3x20m marsz w wykroku
- 5x20m DEFILADA

Przebieżki (P):

Definiuje je jako przyspieszenia. Są to krótkie odcinki w planie 20 i 30 sek.. Biegane się tu dość szybko, ale swobodnie, po rozbieganiu i sprawności, by pobudzić nasze mięśnie. Przebieżki stosowane są przed akcentem jako przygotowanie do części głównej treningu. Kolejne powtórzenie wykonujemy po pełnym odpoczynku w marszu lub truchcie. Ostatnią przebieżkę można wykonać szybciej i dłużej, dzięki temu pracujemy także nad szybkością finiszową. Przebieżki efektywnie przygotowują organizm do pracy na wyższych intensywnościach, kształtują naszą szybkość i ekonomię ruchu. Trzeba pamiętać by do biegania przebieżek wykonać klasyczną rozgrzewkę. Przebieżki wykonujemy na równej drodze – nawierzchnia jest nieistotna, ale lepiej, by był to las lub tartan.

Wzmacnianie i sprawność:

W naszych planach są specjalne dni przeznaczone na wzmacnianie mięśni i tzw. sprawność ogólną biegacza. Ten element w przygotowaniach do jakiegokolwiek dystansu, jest najbardziej zaniedbywany przez amatorów i może stanowić swoistą rezerwę, być bodźcem samym w sobie. Nie rezygnujcie z tego na rzecz treningu stricte biegowego. Tutaj też tkwi bardzo dużo rezerw fizycznych, bo silniejszy biegacz – to lepszy biegacz! Dominika Nowakowska – finalistka Mistrzostw Świata na 5000m, w okresie przygotowawczym będąc na obozie sportowym w siłowni i sali sportowej w tygodniu spędza od 8-12 godzin. A Paula Radcliffe – rekordzista świata w maratonie w swoim 8-dniowym cyklu treningowym, przeznaczała na kształtowanie sprawności, siły ogólnej i specjalistycznej nawet 15-20 godzin! Trening wzmacniania całe ciało, ale co istotne chroni nasze mięśnie, ścięgna i więzadła przed kontuzjami i urazami. Prewencja lepsza od leczenia! Jeśli masz zamiar wykonać te zajęcia na siłowni czy centrum fitness – skorzystaj z trenażerów, bieżni mechanicznej i innych tzw. urządzeń cardio by rozgrzać się tlenowo, podwyższyć temperaturę ciała i mięśni – wystarczy 10-20 min. Nie wykonuj ćwiczeń rozciągających i trudnych sprawnościowych na „zimne” mięśnie.

Przykładowy program treningu: sprawność w ruchu i miejscu 10-15': wszelkie krążenia, odmachy ramion, wymachy nóg, podskoki, marsze – ogólnie dużo dynamiki itp. W dalszej kolejności wzmacnianie: stabilizacja, półprzysiadu, skoczność – np. skakanka, bezpieczne ćwiczenia plyome-

tryczne, pompki, praca z ciężarkami, tzw. wieloboje czyli ćwiczenia z piłką lekarską, praca na maszynach w siłowni, z gumami, siła mięśni brzucha i grzbietu, piłka fitness – rozwiązań jest bardzo dużo.

Możesz z powodzeniem korzystać z oferty klubów sportowych, wszelakich zajęć grupowych – fitness, jogi czy pilatesu – one doskonale rozwijają i kompleksowo wzmacniają ciało biegacza. Uważajcie tylko na modne ostatnio tzw. zajęcia funkcjonalne, crossfit – owszem to bardzo mocno kształtujący trening, ale wiele ruchów dla osób nieprzygotowanych do takiego wysiłku jest sprzecznych z prawidłową metodyką nauczania. Jest tutaj dużo tzw. „oszukanych” ruchów, niesamowicie obciążających stawy i mięśnie. Powtarzane cyklicznie prowadzą do przeciążeń i dalej do kontuzji.



Regeneracja - dni wolne:

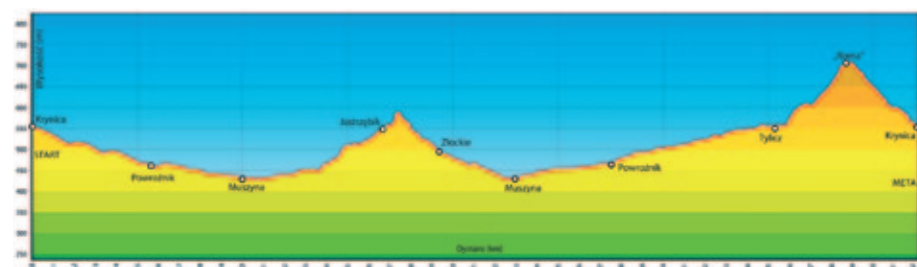
Odpoczynek jest również istotną częścią programu treningu. Musisz być wypoczęty aby uzyskać maksymalne korzyści z cięższych treningów. Zmęczenie będzie się nawarstwiać z każdym tygodniem. Oceń realnie swój poziom zmęczenia i nie bój się wziąć dnia dodatkowego, jeśli czujesz się przemęczony lub gdy czujesz się osłabiony z powodu infekcji. Moje sprawdzone i skuteczne sposoby na regenerację, także regeneracja potreningowa: podstawa to odżywianie, o którym pisałem wcześniej. Ja stawiam na naturalne węglowodanowe koktajle z owoców suszonych i świeżych z bananem na czele + zielenina. Podczas mocnych akcentów biało w celu szybszej i skutecznej odbudowy struktur mięśniowych. Do tego masaż nóg stickiem (kijkiem) bezpośrednio po treningu, sesje w lodowatej wodzie (min. 10 min. - odwiedźcie stronę Festiwalu Biegów i dowiedźcie się więcej) oraz oczywiście pełny sen. Polecam też wykonywanie wszystkich czynności relaksujących nas i odprężających psychicznie – to często lepsza regeneracja niż cokolwiek innego. Wiem, że macie mało czasu, ale bieganie jako zdrowe hobby potrzebuje czasu, a odpoczynek to część jednostki treningowej – zawsze macie wytłumaczenie na błogie lenistwo chociażby w weekend. Jeśli odpoczywa umysł, nasze ciało regeneruje się szybciej.

19. Koral Maraton w Krynicy, 13.09.2015

Jeśli Waszym docelowym startem maratońskim w drugiej części roku będzie **Koral Maraton**, przekazujemy ważne wskazówki, które mogą stać się pomocne.

Specyfika trasy:

- Profil trasy: trudny,
- Wymagające odcinki wokół Krynicy-Zdrój z podbiegami pod Jastrzębik i Romę.
- Start i meta – 555m n.p.m. Najwyższy punkt – 705m n.p.m.
- Długie, od kilku do kilkunastu kilometrów zbiegi i podbiegi
- Nawierzchnia: asfalt, droga leśna, szutrowa z kamieniami.



Duża ilość długich zbiegów i wzniesień powoduje zdecydowanie większe obciążenie przednich mięśni ud i podudzi niż bieg po płaskiej drodze. Mięśnie muszą przyjąć i zaabsorbować siłę dziesiątek tysięcy uderzeń oraz efekt działania grawitacji na zbiegach. Na podbiegach muszą generować większą siłę. Samo bieganie po płaskich terenach i wkomponowanie jednej jednostki siły biegowej w cykl treningowy + wzmacnianie ogólne, niestety nie przygotowują Nas właściwie i naszego aparatu ruchowego na taki wysiłek.

Dlatego plan musi opierać się w dużej części o elementy wytrzymałości siłowej – siły biegowej, sprawności ogólnej i wzmacniania, które lepiej przygotowują nasze nogi do biegania na zawodach po wzniesieniach – w górę i w dół i przeciwdziałają negatywnym efektom. Oczywiście taki trening jest trudniejszy od strony technicznej jeśli zawodnik mieszka w okolicy pozbawionej wzniesień, ale... nigdy nie ma sytuacji bez wyjścia.

Jak wykorzystać zbiegi?

Jeśli odchylimy tułów, na nasze ciało zadziałają większe siły hamujące - wsteczne, gdyż środek ciężkości zostanie cofnięty. To zrozumiałe i nie o to nam raczej chodzi. Na dużych zbiegach to jednak normalny i samozachowawczy instynkt ciała broniącego się przed upadkiem. Wtedy też biegamy „przez piętę”, przetoczenie stopy trwa dłużej, ale jest jeszcze bezpieczniej na nas. Potrenujcie lekkie zbiegi w formie przebieżek na treningu. Biegając tempa startowe czy bieg ciągły w terenie pofatdowanym, spróbujcie sprawdzić te zależności na zbiegach.

Pamiętajcie, jeśli chcecie wykorzystać na zbiegach wszelkie siły dodatnie z grawitacji i energię sprężystości podłoża, delikatnie pochylicie się do przodu i pracujcie ze śródstopia, o ile wcześniej



tak biegaliście. Inaczej po kilku kilometrach „wysiądą” Wam mięśnie czworogłowe, a ból w okolicach piszczeli będzie dotkliwy (jeśli nie w dniu biegu to na pewno później). Oczywiście, wraz ze wzrostem prędkości wzrasta nasza kadencja, która na zbiegach i tak powinna być większa – pamiętajmy o tym.

Na kilku, a nawet kilkunastokilometrowym zbiegu w pierwszym fragmencie trasy ze startu w Krynicy do Muszyny, jesteśmy w stanie „urwać” nawet kilka minut z analogicznie płaskiej trasy. Ale uważajcie, taka taktyka w dalszej części trasy może być zgubna! Co innego bieg na 10 kilometrów (tutaj rozgrywana jest Życiowa Dziesiątka), a co innego maraton. Tutaj trzeba wykazać się doskonałą strategią. Sprzyjający profil na początku kusi zawodników by biec stosunkowo szybko. To niestety „odbija” się w dalszych, trudnych fragmentach trasy – na długich podbiegach i jeszcze ostrzejszych zbiegach. I nie chodzi tu wcale o wydolność, ale głównie naszą siłę i wytrzymałość mięśniową. Pod wpływem uszkodzeń mechanicznych uszkadzają się znacznie i osłabiają włókna mięśniowe przedniej i tylnej części mięśni ud, a nawet kręgosłupa. W połączeniu z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi i terenowymi (wysoka temperatura, wysokość n.p.m., twarde, a miejscami niestabilne podłoże) istnieje ryzyko znacznego odwodnienia, bolesnych skurczy mięśni dwugłowych, a nawet niebezpiecznych upadków. Skoro już decydujemy się na takie wyzwanie – nie bez przyczyny bieg wieńczy krynicką imprezę, a jego uczestnicy mogą wygrać nawet samochód osobowy! – to zadбайmy o należyte przygotowanie.

Jak radzić sobie na podbiegach? Co zmienić w treningu?

Siła, siła i jeszcze raz siła. Bez specyficznego treningu siły biegowej, biegów urozmaiconym terenie oraz ogólnego przygotowania siłowego, ciężko przyjdzie nam pokonywanie trudnych i długich wzniesień i podbiegów. Dlatego w optymalnym planie do Korali Maratonu trzeba uwzględnić:

- trening w pofałdowanym terenie – dużo biegamy na krosach, zbiegach i podbiegach.
- minimum 1 raz w tygodniu klasyczny trening siły biegowej, uwzględniający długie podbiegi oraz ćwiczenia sprawności specjalnej – skipy, marsze techniczne i siłowe. Zwiększamy objętość tego środka w pojedynczej jednostce treningowej do 3-6 km. Zamiast 10x100m czy 8x200m, trenujemy 8-14x300m; 8-12x400m; 5-10x500m. Odcinki te mają wywołać duże zmęczenie mięśniowe – prędkość schodzi tu na drugi plan. Generalnie biegamy w tempie około półmaratońskim - szybciej lub wolniej, w zależności od nachylenia i długości odcinków. Wiele sprowadza się do dostępnego terenu - jeśli nie mamy pod domem 400-500 metrowych wzniesień, możemy wykonać trening na schodach, a jeśli mieszkamy na zupełnie płaskim terenie – serię 20x200m lub 20x150m. Bądźmy elastyczni, zawsze szukajcie alternatywnego rozwiązania.
- klasyczne przebieżki, które są umieszczone w naszych planach, można wykonywać pod lekkie wzniesienie.
- podczas jednostki sprawności ogólnej i następnie treningu wzmacniania ogólnego, wykonujemy ćwiczenia na wzmocnienie mięśni przedniej i tylnej części uda. Do tego celu można wykorzystać wszelkie maszyny na siłowni.
- systematyczny trening wzmacniania ogólnego na sali gimnastycznej i siłowni.

Mięśnie przedniej części uda, podudzi oraz łydki możemy wzmocnić następującymi dodatkowymi ćwiczeniami (oprócz tych wymienionych w planie):

- wspięcia na palce
- zgięcia grzbietowe stóp z oporem
- ćwiczenia stabilizacji na berecie, bosu, a także w dużej ilości bez przyrządów
- przysiady do wykroku
- pajace do rozkroku
- prostowanie nóg na maszynie (suwnicy) w siadzie

20. Odprawa przed maratonem / półmaratonem

Same przygotowania fizyczne i odpowiednie nastawienie psychiczne to nie wszystko. Kolejnymi ważnymi elementami, które mają wpływ na końcowy rezultat w maratonie, jest obranie odpowiedniej taktyki i strategii na bieg oraz ważne aspekty techniczne i logistyczne związane z otoczką przedstartową i pokonaniem dystansu. Dlatego zachęcamy do przeczytania dwóch poradników, które znajdziecie na łamach Festiwalu Biegów w dziale TRENING:

ODPRAWA PRZED MARATONEM: Nie tylko dla debiutantów

ODPRAWA PRZED PÓŁMARATONEM: Rady i wskazówki

Trzymamy kciuki za Wasze maratońskie sukcesy!

Powodzenia!

Karol Nowakowski

Portal FestiwalBiegow.pl

Relacje i galerie zdjęć • Zapowiedzi biegów • Porady treningowe
Dieta biegacza • Zdrowe odżywianie • Testy sprzętu i odzieży
Trasy biegowe • Wywiady z mistrzami sportu

