

DLACZEGO MARATON?

Odrobina historii

Nazwa małej greckiej wioski Maraton przeszła w niezmienionej formie do wszystkich języków świata, stając się określeniem konkurencji biegowej, która od połowy XX wieku zawładnęła całym globem!

Gdy w 490 roku przed naszą erą pod Maratonem na drodze 20 000 żołnierzy perskich, którzy wylądowali na Peloponezie z zamiarem zdobycia Aten, stanęła ledwie 10-tysięczna armia greckich obrońców, ich los wydawał się przesądzony. Jednak męstwo i poświęcenie Greków oraz mądrość ich dowódcy - Miltiadesa, wzięła górę nad przeważającymi siłami wroga! Po bitwie, do szycujących się do obrony Ateńczyków dotarł biegiem posłaniec o imieniu Fejdippides, który z okrzykiem na ustach „Cieszcie się – zwyciężyliśmy!”, upadł na posadzkę agory i umarł z wycieńczenia. 35 kilometrów biegu w pełnym rynsztunku, po wyczerpującej walce z Persami, było już ponad siły dzielnego hoplity. To był nadludzki wysiłek.

Legenda jak to legenda, zawiera fakty, ale ma też elementy wymyślone i dodane w latach późniejszych. Dość, że poznał ją profesor Michael Bréal, i to on napisał do swego przyjaciela, barona Pierre de Coubertina, by przypomnieć ją światu, wprowadzając bieg maratoński do programu I Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, organizowanych przez niego w Atenach. I tak to się zaczęło.

Trasa pierwszego biegu maratońskiego mogła prowadzić tylko z Maratonu do Aten, choć jej przebieg w stosunku do tej, którą pokonał Fejdippides trochę zmieniono, by ułatwić maratończykom pokonanie trudnego podbiegu. Za to jej długość wydłużono aż do 40 km. 10 kwietnia 1896 roku szlakiem Fejdippidesa wyruszyło 25 maratończyków. Prowadzenie zmieniało się wielokrotnie, gdyż nieprzygotowani zawodnicy przecenili swoje siły i wycieńczeni nie byli w stanie kontynuować biegu. Dopiero na ostatnich kilometrach na prowadzeniu pojawił się ubogi wiejski woziwoda, Spiridon Louis, i to on, w asyście synów króla Grecji, jako pierwszy przebiegł linię mety. Za swój wyczyn uhonorowany został przez rodaków jak bohater narodowy. W 1963 roku, na fali ponownego zainteresowania maratonem, wystawiono mu w Grecji pomnik.

Dlaczego warto przebiec maraton?

Nawiązanie do symboliki legendy bitwy pod Maratonem to z pewnością jedna strona medalu. Dramaty i zaskakujące rozstrzygnięcia towarzyszyły, i nadal towarzyszą, wielu maratonom. Mimo tego, że obecnie na całym świecie w maratonach biorą udział miliony biegaczy, jest on nadal postrzegany przez pryzmat nadludzkiego, heroicznego wysiłku. Dlatego ciągle jeszcze KAŻDY, kto dotrze do mety maratonu JEST ZWYCIĘZCĄ, i - bez względu na uzyskany wynik - może przekroczyć linię mety z triumfalnym gestem zwycięstwa. To jest powód, dla którego warto zmierzyć się z trudnościami tego biegu, a praktycznie ze słabościami swego organizmu! Na dystansie 42 kilometrów i 195 metrów wielokrotnie będziesz mógł udowodnić, że panujesz nad nim!

Wymaga to jednak koniecznego okresu przygotowań. Nie żeby nieprzygotowani płacili na mecie cenę, jaką zapłacił Fejdippides! KAŻDY zdrowy człowiek po kilkumiesięcznym okresie systematycznych przygotowań do biegu ma zagwarantowany SUKCES, jakim jest osiągnięcie mety maratonu! Mimo tego, ilu masz znajomych, którzy tego dokonali? Ty tego dokonasz! Spróbuj!

Maraton to jednak z pewnością nie cel sam w sobie. Dzisiaj to filozofia życia, której zaufały miliony. Trening biegowy, którego owocami są starty na różnych dystansach, to przede wszystkim metoda „walki” z ubocznymi skutkami szybkiego rozwoju cywilizacyjnego. Kontakt z naturą, poznanie smaku swego potu, pokazanie sercu i płuc, że mogą i muszą, dla naszego dobra, pracować wydajniej niż tego wymaga obecny, najczęściej siedzący, tryb życia, umożliwi każdemu ominięcie nieznanych wcześniej przeszkód i chorób cywilizacyjnych. A korzyści z regularnego biegania jest wiele:

- wzmocnisz system odpornościowy organizmu. Regularny kontakt z naturą, ze świeżym powietrzem, poprawi jego odporność na infekcje;
- wzmocnisz narządy wewnętrzne, przede wszystkim serce i płuca, oraz układy: krążenia, oddychania, mięśniowy i kostny. To zapewni ci sprawne funkcjonowanie w życiu codziennym, nie tylko na biegowej trasie;
- biegając pokonasz problemy związane z nadciśnieniem, miażdżycą i stresem;
- szybko zapomnisz o problemach ze snem, a twój sen będzie zdrowszy;
- trening biegowy spowoduje, że dłużej zachowasz młodość. Spowolnisz naturalne procesy starzenia. Twoje zdrowie, sprawność i aktywność fizyczna będą dużo wyższe od niebiegających rówieśników;
- poprawisz swoje cechy wolicjonalne. Wzmocnisz poczucie własnej wartości, będziesz bardziej pewny siebie;
- staniesz się lepiej zorganizowanym i bardziej zdyscyplinowanym, a także więcej wymagającym od siebie;
- zwalczysz nadwagę i łatwiej będzie ci utrzymać wagę prawidłową;
- podczas treningów i zawodów poznasz wielu nowych przyjaciół i wiele ciekawych miejsc.

Każdy znajdzie z pewnością coś interesującego na tej liście, co przekona go, by ruszyć na biegową trasę. Zanim jednak zaczniesz pamiętaj, że:

- musisz najpierw iść do lekarza, by sprawdził, czy możesz podjąć trening biegowy. Bez jego zgody, ani rusz (się)!;
- potrzebujesz od samego początku dobrych, najlepiej markowych butów. One są najważniejsze, aby trening miał cechy „biegu po zdrowie”;
- dzisiaj nie ma dla biegacza złej pogody. Jest tylko źle dobrana odzież! W miarę możliwości, uzupełniaj wyposażenie o inne nowoczesne biegowe akcesoria. One zapewnią ci komfort podczas biegu w każdych warunkach;
- nie możesz porywać się „z motyką na słońce”. Trening biegowy wymaga samozaparć i dyscypliny, ale przede wszystkim cierpliwości. Wyższy poziom umiejętności biegowych osiągniesz tylko mozolną, często nudną, ale pewną drogą, a nie ryzykowną, nieznaną wspinaczką „na skróty”. Niech twoje realne możliwości, a nie pobożne życzenia wyznaczają kolejne zadania treningowe i startowe!

Prawdziwy mężczyzna XXI wieku musi mieć syna, zbudować dom, posadzić drzewo i... ukończyć maraton. Wbrew pozorom, to ostatnie „zadanie” jest najłatwiejsze!

A kobiety? Wszystkie są prawdziwe, ale i im nie zaszkodzi osiągnąć metę maratonu, udowodnić sobie (i innym kobietom), że tego dokonają. Naukowcy udowadniają, że to właśnie kobiety są wytrzymalsze od mężczyzn. A ostatnie osiągnięcia najlepszych z nich w maratonie wskazują na to, że chyba mają rację. A więc... biegiem po zdrowie!

TRENING

Bieganie to nie tylko setki, czy u wielu nawet tysiące przebiegniętych kilometrów. To tylko część zajęć nazywanych **TRENINGIEM BIEGOWYM**. Przekonasz się, że wcale nie najtrudniejsza!

Zapytasz: Cóż takiego może robić biegacz na treningu, jak nie biegać? Odpowiedź jest prosta. Już samo bieganie może być bardzo różne! Można biegać długie odcinki wolno, ale i szybciej, albo mało, lecz szybko. Można też przeplatać odcinki wolne szybkimi. Można biegać w terenie płaskim, ale również zróżnicowanym pod względem konfiguracji terenu lub podłoża. Wystarczy? Kombinacji jest jeszcze dużo. Okazuje się, że to nie wystarczy. Treningiem jest bowiem podjęcie świadomych działań, w ramach przygotowanego planu, zmierzających do poprawy umiejętności biegowych, sprawdzanych następnie w zawodach. Dlatego w przygotowaniach zaawansowanych biegaczy, ale i tych, którzy chcą się rozwijać sportowo nie może zabraknąć innych środków treningowych. Jakich?

By biegać i **ROZWIJAĆ SIĘ** biegowo potrzebujesz **NAJPIERW** odpowiednio przygotowanych mięśni, więzadeł i ścięgien: elastycznych, poroziąganych, silnych i odpornych na zmęczenie, obciążenia treningowe i kontuzje. Inaczej nie podołają one trudnościom realizowanych zadań. Praca nad tym wymaga uwagi i... czasu, którego często brakuje biegaczom sumującym skrupulatnie tylko przebiegnięte kilometry. Skoncentrowanie się jedynie na ilościowej stronie treningu, szybko spowoduje, że ambicje w krótkim czasie przerosną możliwości twego nieprzygotowanego organizmu. Wtedy skończy się bieganie. Zacznie się leczenie kontuzji i... udręka związana z faktem niemożności biegania!
Co masz do dyspozycji?

TRUCHT - najłagodniejsza forma biegu. Podczas truchtowania odpoczywasz aktywnie: biegniesz bardzo wolno, nie angażując zbyt mocno serca. Zalecany wszystkim początkującym, ale stosowany przez wyczynowców po wyczerpujących treningach. Tętno powinno wynosić 60-70% tętna maksymalnego (tętno maksymalne oblicza się ze wzoru: **$T_{max} = 210 - 0,65 \times \text{wiek}$** , ale najlepiej jest zrobić próbę wysiłkową dla poznania swego indywidualnego T_{max}).

GIMNASTYKA ROZCIAGAJĄCA (GR) - zestaw ćwiczeń rozciągających mięśnie, więzadła i ścięgna. Bez nich będą one narażone na urazy (naciągnięcia, naderwania czy nawet zerwania). Ich sprawność umożliwi wykonywanie pracy o większej objętości i intensywności, zabezpieczając przed kontuzjami. Wykonywane powinny być przy okazji **KAŻDEGO** treningu, **PO** zakończeniu części biegowej lub w trakcie rozgrzewki. Nieumiejętne rozciąganie **PRZED** wyjściem na trening może spowodować uraz - zimne, nie rozgrzane biegiem włókna mięśni mogą ulec mikrourazom.

GIMNASTYKA SIŁOWA (GS) - zestaw ćwiczeń siłowych, mający na celu wzmocnienie najważniejszych partii mięśni, pomocnych w trakcie biegu (m. nóg, brzucha, krzyża, pośladków, grzbietu, ale także... szyi, karku czy rąk!). Maraton ma 42,195 km długości! To ponad dwie, ale dla wielu ponad cztery godziny biegu! Słabe mięśnie nie podołają takiemu wyzwaniu. Ćwicz **GS** przynajmniej 3 razy tygodniowo, a najlepiej przy okazji każdego treningu! **UWAGA!** **GR** i **GS** to dwa... najtrudniejsze środki treningowe! Nie dlatego, żeby faktycznie były najtrudniejsze. Biegaczom nie starcza zwykle czasu (a ja myślę, że chęci) na ćwiczenia. Nie wiedzą, ile tracą. Nie bądź jednym z nich!

ŁAGODNY BIEG (OWB₁) - bieg w zakresie 70-80% T_{max}. To podstawowy dla biegacza środek treningowy. Jest „opakowaniem”, które musi wykonać biegacz pomiędzy kolejnymi mocniejszymi akcentami treningowymi. Objętość tego środka waha się u biegaczy od 60 do 80% całej rocznej pracy biegowej.

PRZEBIEŻKI (p) - krótkie, 80-300-metrowe odcinki przyspieszeń, powtarzanych 10-30 razy, a mających na celu ożywienie monotonii długich i wolnych rozbiegań, ale także jako elementy pracy nad techniką biegu. Wykonywane zawsze pod koniec treningu biegowego (lub rozgrzewki).

WYCIECZKA BIEGOWA (WB) - ważny środek treningowy długodystansowców w okresie przygotowawczym. Długie, łagodne rozbieganie, trwające przynajmniej 70 minut, ale czasami nawet kilka godzin! Te kilkugodzinne mogą, a nawet powinny(!) zawierać elementy marszobiegów i przerw odpoczynkowych (np. w schroniskach na górskich szlakach). WB buduje wytrzymałość ogólną, ale z uwagi na czas trwania treningu także psychikę biegacza.

ROZGRZEWKA - jest niezbędna, by wykonać mocniejszy trening. Składa się z 3 części: ok. 15' biegu zakończonego łagodnymi przebieżkami, 10-12' ćwiczeń rozciągających i 2-3'... koncentracji(!). Pozwoli organizmowi nauczyć się mobilizować przed trudniejszymi zadaniami, a przed zawodami „przestawi” organizm na wyższy poziom czynnościowy, umożliwiając bieg „na adrenalinie”, hormonie, dzięki któremu człowiek może dokonać rzeczy przewyższających normalnie jego możliwości.

KROS - bieg w terenie urozmaiconym (pagórkowatym). Kros wzmacnia siłę nóg i poprawia technikę biegu, ale poprzez ciągłe zmiany rytmu biegu buduje też psychikę. Dla serca i płuc stanowi przymiarkę do pracy na wyższych obrotach. Kros pasywny to bieg w tym terenie bez specjalnego zaangażowania (tylko „na zaliczenie”), a kros aktywny wymaga aktywności na podbiegach i zbiegach.

BIEG CIĄGŁY (WB₂) - bieg w zakresie 75-85% T_{max}. To najważniejszy środek budujący wytrzymałość długodystansowca! Zrobi swoje pod warunkiem, że trwa minimum 30'. Powiedz mi, ile i jak szybko biegasz WB₂, a powiem Ci, na ile stać Cię w maratonie! Najtrudniejsze w tym treningu, to... nie biec zbyt szybko. Kto z biegu ciągłego zrobi WB₃ (patrz niżej), wykona trening eksploatujący, a nie budujący! Granica jest dość płynna, więc potrzeba trochę doświadczenia, by tej niewidocznej granicy nie przekraczać, albo biegać z pulsometrem, który pokazuje poziom tętna podczas biegu.

SIŁA BIEGOWA (SB) - dynamiczne skipy, wieloskoki i podbiegi wzmocnią siłę nóg, a wykonywane na odcinku 100-200 metrów wpłyną też na podniesienie wytrzymałości siłowej. Tego dla maratończyka nigdy za dużo! Na siłę biegowej TRZEBA się zmęczyć! Wtedy „przy okazji” wzmocnisz serce i płuca. Cóż, z praktyki wiem, że na ten czasochłonny środek najczęściej też brakuje biegaczom czasu. A to „as w rękawie” u tych, którzy faktycznie myślą o sportowym rozwoju!

WB₃ - środek treningu wytrzymałości specjalnej. Realizowany na poziomie 80-95% T_{max}. Włączany do planu na etapie bezpośredniego przygotowania do sezonu. Wymaga prędkości zbliżonych do startowych, ale też dłuższego odpoczynku, najlepiej „wzmocnionego” zabiegami odnowy biologicznej (masaż, solanka, itp.).

BIEG Z NARASTAJĄCĄ PRĘDKOŚCIĄ (BNP) - „składak” złożony z elementów łagodnego biegu (OWB₁), biegu ciągłego (WB₂) i WB₃. Istotne, że im bliżej końca odcinka BNP, tym trzeba biec szybciej! Podczas tego biegu należy przekroczyć 2-4 progi prędkości, a każdy następny odcinek (coraz krótszy!) trzeba biec o 5-10"/km szybciej. Doskonały środek treningu motoryki, ale i psychiki. Włączany do planów dopiero po „oswojeniu” się z biegiem ciągłym.

SPRAWDZIAN - element treningu(!), mający pomóc ocenić aktualny stan wytrenowania. Analiza reakcji fizycznych i psychicznych podczas sprawdzianu wyznacza kierunki działań w dalszym okresie.

Plan treningowy to nic innego jak mix tych środków. Sztuką trenerską jest jednak odpowiedni dobór objętości składników, momentów ich włączania do planu, przewidzenia reakcji organizmu na zadane bodźce, a więc czasu regeneracji po nich, elastyczne, indywidualne dopasowanie kolejnych działań do zawodnika. Problem polega na tym, że KAŻDY JEST INNY! I trzeba „tylko” wyczucia, trenerskiego „nosa”, by realizowany plan był skuteczny na zawodach po okresie przygotowań.

NAJPIERW TRENING, POTEM ZAWODY!

Dlaczego zaawansowani biegacze „skazani” są na codzienną porcję kilometrów? Czy muszą dzień w dzień zaliczać trening za treningiem? Czasami dwa razy dziennie! Bez względu na porę roku, warunki atmosferyczne, a nawet... chęci. Czy MUSZA? Odpowiedź jest banalnie prosta - NIE MUSZA! Z niewolnika nie ma zawodnika! Kto nie chce, nie musi.

Ilość zajęć treningowych zależy od postawionego sobie CELU sportowego. To on wyznacza drogę do jego osiągnięcia. Zaplanowany wynik na mecie determinuje podjęcie odpowiednich działań. Im wynik ma być lepszy (ale zawsze realny do osiągnięcia!), tym trzeba wykonać więcej pracy treningowej, coraz bardziej wyrafinowanej, sięgającej do coraz głębszych pokładów fizycznych i psychicznych możliwości. Rosnąca wydolność sprawia, że rzeczy kiedyś trudne, stają się łatwe, ale wymagania wobec samego siebie też rosną. Potrzeba coraz większej dyscypliny wewnętrznej, lepszej organizacji dnia, czasu na zajęcia kiedyś zbędne (dłuższy odpoczynek, zabiegi odnowy biologicznej, wyjazdy na obozy treningowe, itp.). Nie każdy jednak DOTRZE do takich pokładów, które są wymagane, by zamierzony cel osiągnąć. I to mimo najszczerzych chęci, wyrzeczeń i ogromu pracy! Jednym przeszkodzą problemy zdrowotne (wrodzone lub nabyte wady organizmu), innym brak motywacji, by sięgać aż tak głęboko, jeszcze innym np. sytuacje życiowe.

Tylko w sporcie na najniższym poziomie o postępach decyduje systematyczność trenowania. W przypadku biegaczy, potrzeba co najmniej 3 treningów biegowych tygodniowo trwających 30 minut, by organizm był w gotowości do dalszego rozwoju. Jeszcze się nie rozwijał! Był w gotowości do rozwoju! Czy biegający raz lub dwa razy w tygodniu nie trenują? NIE! Biegają, ale nie trenują! Z takiego biegania nie wynika dla organizmu NIC, co jest motorem ROZWOJU sportowego. A co jest motorem rozwoju sportowego biegacza? SUPERKOMPENSACJA! To dzięki temu zjawisku organizm może „wspinać” się po szczeblach rozwoju sportowego.

W wyniku działania na organizm bodźca jakim jest trening, w czasie jego trwania - od chwili t_1 do t_2 , następuje spadek wydolności trenującego - z poziomu W do W_{\min} . W momencie skończenia treningu (t_2) rozpoczyna się okres wypoczynku. Wydolność zaczyna rosnąć. W chwili t_3 równa jest wydolności wyjściowej, ale... ciągle rośnie! Właśnie ten stan wzrostu wydolności zawodnika ponad wydolność wyjściową nazywamy superkompensacją. W chwili t_4 osiąga ona wartość maksymalną W_{\max} , większą od W !

Od tego momentu wydolność zaczyna jednak maleć, osiągając w chwili t_5 poziom wyjściowy. Jeżeli nie wystąpi teraz kolejny bodziec treningowy, wydolność może ciągle spadać - już poniżej poziomu wyjściowego!

Treningiem jest takie zaplanowanie zajęć, by następne rozpoczynać w czasie, gdy organizm znajduje się w fazie podwyższonej wydolności, czyli superkompensacji, a najlepiej w momencie superkompensacji maksymalnej. Wtedy efekt poprawy wydolności, czyli mówiąc językiem biegaczy wzrostu formy, jest maksymalny. Trening to mozolne wspinanie się, dzień po dniu, trening po treningu, na kolejny, wyższy szczebel umiejętności. I z tego powodu właśnie optymalny wiek na uzyskiwanie rekordowych wyników przez maratończyków to około 30 lat! Ale: Portugalczyk Carlos Lopes miał lat 38, gdy wynikiem 2:07:12 w 1985 roku ustanawiał rekord świata, zaś rekordzista świata 40-latków - Meksykanin Andres Espinosa, uzyskał w 2003 roku w Berlinie 2:08:46 ! Dla porównania – rekord Polski w maratonie w 2003 roku ustanowił 36-letni wtedy Grzegorz Gajdus z wynikiem 2:09:23.

10-15 lat potrzeba więc maratończykowi, by wspiąć się najwyżej, choć nie zawsze na jej wierzchołek! Dzięki talentowi, dzięki mądrym, pozbawionemu kontuzji treningowi, można wprawdzie przeskakiwać po dwa, trzy szczeble - droga na wierzchołek może być wtedy trochę krótsza - ale niecierpliwych niech powstrzyma przestroga: to droga niebezpieczna! Ten, kto spróbuje zanadto „podskakiwać”, musi się liczyć z tym, że kiedyś... potknie się na którymś, i spadnie w dół - czasami dużo niżej! Niektórzy po takim upadku już nigdy nie ruszą ponownie na trasę.

I sprawa najważniejsza! Kiedy można rozpocząć tę „wspinaczkę”? Kiedyś do biegu maratońskiego dopuszczano wszystkich chętnych. Udowodniono jednak, że trening wytrzymałościowy może wręcz zaszkodzić młodym organizmom! Stąd teraz w maratonach mogą brać udział biegacze, którzy ukończyli 18 lat. To dolna granica wieku maratończyka. Jeśli przygotowywał się pod okiem trenera może zmierzyć się z tym dystansem, ale czy warto? Tabele statystyczne wskazują, że nastoletni maratończycy nie wspinają się zbyt wysoko na „swojej” drabinie. Później przychodzi kryzys, którego większość nie pokonuje.

Zupełnie inaczej muszą na dystans maratoński spojrzeć starsi. NIGDY nie jest za późno, by wystartować w maratonie! Najstarszymi maratończykami świata są teraz 98-letni Grek oraz 94-letnia Amerykanka! Nawet tylko kilkumiesięczny, ale regularny okres przygotowań GWARANTUJE dotarcie do mety. Oczywiście celem biegającego 3 razy tygodniowo będzie „tylko” ukończenie biegu, ale ten, kto poświęci na trening 4-5 dni w tygodniu, może już stawiać sobie cele wynikowe!

OBUWIE

Poznasz biegacza po butach jego! Bezsprzecznie najważniejsze jest odpowiednie obuwie. Odpowiednie, gdyż nie każde buty biegowe będą właściwie spełniały swoją rolę u każdego biegacza. Markowi producenci obuwia dla każdego modelu wskazują zadania, które wypełni w optymalny sposób. Wielość i różnorodność modeli na sklepowych półkach wynika właśnie z chęci „dogodzenia” każdemu, ze zróżnicowania stawianych im zadań. Jakie to zadania?

1. Obuwie musi chronić twój układ ruchu.

Podczas biegu na układ ruchu biegacza - stawy, mięśnie, więzadła - działają niekorzystne siły powstające podczas każdego kontaktu z podłożem, i to w każdej z jego faz: lądowania, przetaczania i odbicia. Zdecydowanie największe wartości mają one podczas lądowania - przy szybkim biegu nawet o 3-krotnej wielkości wagi ciała biegacza.

Na skutek działania tych sił reakcji od podłoża wielu biegaczy narzeka na bóle w kolanach czy w krzyżu. By zmniejszyć je, markowi producenci „zainstalowali” w podeszwach butów systemy amortyzujące. Umieszczane są przede wszystkim pod piętą, ale bywają także pod śródstopiem lub nawet na prawie całej długości podeszwy, aby zredukować również przeciążenia w fazie przetaczania i odbicia.

Kupując buty z takim systemem płacisz trochę więcej, ale... oszczędzasz na opłatach związanych z ewentualną wizytą u ortopedy i późniejszą rehabilitacją. Nie mówiąc już o przerwach treningowych spowodowanych tym leczeniem. To się opłaca!

Najlepiej, aby wszyscy biegacze biegali w butach z amortyzacją, ale potrzebujesz ich koniecznie, jeżeli:

- ważysz więcej niż: wzrost w cm minus 100 plus 10%, np. gdy przy wzroście 180 cm ważysz więcej niż 88 kg: $(180 - 100) + 8 = 88$;
- biegasz przeważnie po twardym podłożu (szosa, chodniki, asfaltowe alejki itp.), bez względu na to, ile ważysz;
- jesteś początkującym biegaczem;
- skończyłeś 40 lat.

Każda z markowych firm produkujących obuwie dla biegaczy ma swoją, najczęściej opatentowaną, metodę amortyzacji. Zwróć więc uwagę, czy wybrany model ma system, który gwarantuje bezpieczeństwo twego układu ruchu:

ADIDAS: a³ lub adiPRENE (pod piętą), adiPRENE + (pod śródstopiem)

ASICS: GEL

BROOKS: HydroFlow

DIADORA: Double Action

ETONIC: Eon Air

FILA: SPEED TECH lub 3 ACTION

MIZUNO: Wave

NEW BALANCE: Abzorb

NIKE: AIR, MAX AIR, TOTAL AIR, ZOOM AIR, TUNED AIR lub NIKE SHOX

PUMA: CELL lub TRINOMIC

REEBOK: DMX, 3D ULTRALITE lub HEXALITE

SAUCONY: Grid (pod piętą), GTO (pod śródstopiem)

2. Obuwie musi korygować wady twoich stóp.

Jak oceniają ortopedzi, aż 70% ludzi ma stopy wymagające różnych form leczenia! Co ciekawe, wady te powstają bardzo często na skutek kupowania złego obuwia już od dzieciństwa. Najczęstszy błąd to wybór zbyt małego rozmiaru, co powoduje koślawienie palców. Później dochodzi brak ćwiczeń mięśni i więzadeł tworzących sklepienie stopy (a wystarczy, by dzieci i młodzież chodziła lub biegała od czasu do czasu... boszo, najlepiej po piasku) czy nadwaga i stopa „siada”. Wiedz jednak, że nikt nie ma na tyle złej stopy, by z tego powodu zrezygnować z biegania. Pod jednym warunkiem: trzeba dobrać odpowiednie obuwie biegowe! Z jego pomocą można „przy okazji” usunąć wiele dolegliwości.

Najlepiej zbadaj stopy u lekarza, ale „zgrubnie” możesz sam ocenić, czy masz je zdrowe. Porównaj, który ślad z poniższego rysunku jest najbliższy odciskowi, jaki zostawia na podłodze twoja mokra stopa.

A - stopa zdrowa

B - pronacja

C - supinacja

- A - masz stopę zdrową, o silnym sklepieniu, ale... dbaj o nią;
- B - pronujesz. Sklepienie stopy obniżyło się, dlatego biegasz na wewnętrznych częściach stopy, co powoduje, że twoje nogi podczas biegu układają się na kształt litery X. Potrzebujesz silnego podparcia sklepienia stopy. Są takie modele butów, wzmocnione po wewnętrznej stronie podeszwy specjalnymi elementami, które będą trzymały je „w ryzach”, nie pozwalając na „iksowanie” nóg. Po jakimś czasie, „prostując” nogi poprawisz też technikę biegu!;
- C - supinujesz. Biegasz na zewnętrznych częściach stopy. Kolana prowadzisz szeroko, więc nogi układają się na kształt litery O. Potrzebujesz zabezpieczeń, ale po zewnętrznej stronie. Biegając w odpowiednim obuwiu skorygujesz tę wadę!

3. **Obuwie musi pomóc ci zrealizować plany treningowe.**

Trenujesz, by startować w zawodach, sprawdzać swoje możliwości. Do wyboru masz następujące rodzaje obuwia:

- treningowe. Mocne, wyglądające na „toporne”, ze wzmocnioną cholewką, a przede wszystkim z szeroką podeszwą, gwarantującą stabilność stopy podczas biegu w różnych warunkach.

Biegaj w butach treningowych, jeśli:

- trenujesz przynajmniej 4 razy w tygodniu;
- ważysz ponad 85 kg. W tym przypadku będą ci służyły także na zawodach;
- masz silną wadę stopy (silnie pronujesz lub supinujesz). Wtedy też biegaj w nich na zawodach;
- treningowo-startowe. Mają węższą podeszwę, przez co także zredukowaną wagę. Cholewka ma więcej elementów siatkowych, ułatwiających „oddychanie” stopy podczas biegu. Są to buty ogólnego przeznaczenia: do treningów (zwłaszcza

szybszych), a także do zawodów dla mało zaawansowanych i mających mniejsze problemy ze stopami;

- startowe. Zwykle pozbawione systemów amortyzacji, co jeszcze bardziej zmniejsza ich wagę, ale wąska podeszwa sprawia, że są mało stabilne. Użycie ultralekkich materiałów powoduje, że są bardzo delikatne. Przeznaczone na szybkie treningi po asfalcie i na zawody, ale raczej dla wyczynowców mających zdrowe stopy. Wpływ ich małej wagi jest zwykle przeceniany przez mniej zaawansowanych biegaczy, którzy powinni raczej startować w zawodach w stabilniejszych butach treningowo-startowych lub nawet treningowych!;
- krosowe. Specjalna odmiana butów treningowych przeznaczonych przede wszystkim do biegania po terenie bardzo zróżnicowanym pod względem podłoża. Podeszwa „najeżona” jest elementami mającymi zapewnić dobrą przyczepność, a więc bezpieczeństwo stopom. Specjalne rodzaje wzmocnień cholewki (wzmacniane ściegi, impregnowane materiały) sprawiają, że są one trwałe i odporne na wiele rodzajów zagrożeń.

4. **Obuwie musi... pasować!**

Każdy trening będzie udawką, jeśli wybierzesz buty nieodpowiednie! Dlatego:

- upewnij się, jaką masz stopę: zdrową czy z wadą? Kup buty odpowiednie w zależności od wyniku tej oceny;
- przed pójściem do sklepu dokładnie obejrzyj swoje stare buty. Miejsca gdzie są najbardziej zużyte powinny mieć w nowym obuwiu wzmocnienia z materiałów o zwiększonej odporności, np. na ścieranie. To przedłuży ich żywotność;
- kupuj buty po południu, gdy stopa jest „zmęczona”, lekko spuchnięta. Rano pomiar długości i tęgości buta będzie z pewnością zaniżony;
- nie sugeruj się ceną. Nie zawsze wysoka cena jest miarą przydatności buta. Może to but „najeżony” elementami korygującymi wadę pronacji, a ty masz zdrową stopę! Zapłacisz za coś, czego nie potrzebujesz;
- nie wygląd (np. kolor cholewki), ale przeznaczenie buta musi decydować o wyborze danego modelu. Tyczy się to chyba w szczególności kobiet, ale nie tylko!;
- nie możesz kupić butów za małych. Zostaw ok. 1 cm luzu, aby w fazie odbicia palce miały miejsce na przesunięcie się do przodu. Zapobiegiesz ich koślawieniu i krwiałom lub schodzeniu paznokci!;
- upewnij się, że wybrany model nie jest przeznaczony dla... kobiet. Wiele modeli jest produkowanych także w wersjach damskich, ale ich stopy mają trochę inną budowę anatomiczną, więc pełnego komfortu w nich nie będziesz miał, choć „wyjdzie” to dopiero po pewnym okresie użytkowania. Kobiety powinny zaś wybierać spośród modeli zaprojektowanych specjalnie dla nich;
- przed zakupem przymierz oba buty i trochę w nich pobiegaj. Jeśli w sklepie nie ma na to warunków - choćby „w miejscu”. Musisz być ich pewien, gdyż przebiegniesz w nich z pewnością ponad tysiąc kilometrów!

Oczywiście nawet najlepsze buty mają określoną trwałość. Po przebiegnięciu ok. 1 200 km skuteczność działania systemu amortyzacji spada do ok. 70%, co oznacza, że powinieneś zacząć rozglądać się za kolejną parą. „Chwalenie” się, że masz buty, w których biegasz już dwa lata lub przebiegłeś ponad 3 tysiące kilometrów i są „jak nowe” znaczy tyle, że równie dobrze możesz biegać... boso! A bieganie boso jest dobrodziejstwem wzmacniającym sklepienie stopy, ale nie po szosie i na dystansie kilkunastu czy nawet tylko kilku kilometrów!

ODŻYWIANIE

Człowiek jest zbudowany z tego, co zje i wypije - z niczego innego! Także na reakcje wolicjonalne wpływa sposób i jakość odżywiania. W przypadku biegaczy, którzy oprócz codziennych zajęć mają także czas przeznaczony na trening, potrzeby żywieniowe różnią się od przeciętnego (chciałem napisać... normalnego) człowieka. Długotrwały wysiłek fizyczny, ekstremalny w przypadku startów w biegach maratońskich, powoduje, że organizm maratończyka jest bardziej wymagający. Nie chodzi tylko o „trywialną” energię, niezbędną do wykonania tej ogromnej pracy fizycznej, ale też o utrzymanie wyższej niż przeciętnej odporności psychofizycznej. Za to odpowiadają konkretne witaminy, minerały i suplementy. Ich brak lub chroniczny niedobór, widoczny(!) lub odczuwany często dopiero po dłuższym okresie czasu, może być przyczyną rozmaitych, czasami nawet groźnych, komplikacji zdrowotnych, obniżających nie tylko sportowy rozwój, ale zwykłe funkcjonowanie!

Oto kilka praktycznych porad dotyczących żywienia biegaczy:

1. Jeść różnorodnie. Im bardziej urozmaicona będzie dieta, tym większą różnorodność witamin i minerałów dostarczymy z pożywieniem. Ale - obowiązuje umiar w doborze ilości poszczególnych składników. Co za dużo, to niezdrowo!
2. Jeść królewskie śniadanie, książęcy obiad i kolację... biedaka. Posiłek dostarczony rano to energia na popołudniowy trening, a skromna, wczesna kolacja odciąży zwłaszcza żołądek i wątrobę - nocny wypoczynek będzie zdrowszy.
3. Podstawą diety są węglowodany, główne paliwo w przemianach energetycznych podczas biegania. Ok. 60% energii biegacza powinno pochodzić z przemian węglowodanów. Dlatego jedz zwłaszcza makarony, ciemne pieczywo i ryż, ziarna zbóż, albo ziemniaki. To codzienny składnik pożywienia
4. Zasadą powinno być, by połowę dziennego menu stanowiły warzywa i owoce, które można jeść kilka razy w ciągu dnia. Uwaga - wiele owoców zawiera, niepożądany dla walczących z nadwagą, kaloryczny cukier!
5. Ograniczyć ilość spożywanych tłuszczów. Jednak nie można wyeliminować ich zupełnie z menu! Ostatnie badania wskazują nawet, że tłuszcze (roślinne!) powinny być codziennym składnikiem pożywienia.
6. Kilka razy w tygodniu delectować się rybami, owocami morza oraz drobiem i nabiałem.
7. Czerwone mięso wraz ze słodyczami są na szczycie piramidy żywienia. Rada dla ludzi niebiegających brzmi: jeść kilka razy w miesiącu. Z praktyki wiadomo jednak, że bez tych ostatnich maratończycy sobie nie poradzą. Jeśli nie ma problemów z nadwagą (to przecież kaloryczne bomby) są... codziennym elementem menu. Byle z umiarem!
8. Jeść regularnie! To bardzo ważna zasada dotycząca prawidłowego żywienia. Organizm funkcjonuje sprawniej, gdy posiłki spożywane są o stałych porach. Wiedz też, że 2-3 godziny przerwy po posiłku są niezbędne, by rozpocząć trening biegowy.
9. Pić dużo płynów, zwłaszcza niegazowanej wody, a najlepiej płynów izotonicznych, bogatszych w składniki wydalane z potem. Po treningach natychmiast uzupełniać ich niedobór. Zachwianie równowagi elektrolitycznej organizmu może być przyczyną załamania jego sprawności! Dlatego należy popijać płyny wielokrotnie w ciągu dnia - nie dopiero wtedy, gdy mamy pragnienie. 2-3 litry dziennie to norma.
10. Używkki - alkohol, kawa: wyeliminować? Bez przesady - nie popadajmy w skrajności! Filiżanka kawy do ciasta, butelka piwa lub lampka czerwonego wina do obiadu niczego nie zburzą, a niektórym może nawet pomóc! Ale jeśli po jednym piwie

nabierasz ochoty na następne - lepiej zrezygnuj z pierwszego! Używką to... lekarstwo dla rozsądnych!

Ten, kto myśli, że należy urozmaicać posiłki - nie wie wszystkiego. W przypadku trenujących sportowców, nawet mało zaawansowanych, konieczne jest też witaminowe wspomaganie organizmu. Różnorodne preparaty, „skomponowane” w zależności od potrzeb, zawierają odpowiednie ilości tych elementów, których dostarczenie w „normalny” sposób może być utrudnione. Ile bowiem trzeba zjeść warzyw czy owoców, by zapewnić wymaganą przez maratończyka ilość witaminy C. Całe kilogramy! Preparaty mineralne, dostarczone wraz z pożywieniem, uzupełnią ich ilość i zwolnią biegacza z konieczności zastanawiania się, czy w organizmie jest wystarczający poziom każdego rodzaju witamin i mikroelementów. To dzisiaj inna, równie ważna strona treningu sportowego. Dobry kucharz, ale i fizjolog to osoby towarzyszące dziś sportowcom.

DEBIUTANCI NA START

Czy można osiągnąć metę 42-kilometrowego dystansu biegu maratońskiego, jeśli teraz już po 5-6 minutach lekkiego biegu dostaje się takiej zadyszki, że serce niemal wyskakuje z klatki piersiowej, a nogi wymiękają jak stal w temperaturze 1000°C? Trudne pytanie – trudna odpowiedź. Niewiadomych za dużo! Trafna odpowiedź zależy od znajomości wielu innych warunków brzegowych. Jeżeli sformułowane są one następująco:

- brak lekarskich przeciwwskazań do biegania i dobry stan zdrowia,
- BMI (waga w kg dzielona przez kwadrat wysokości wyrażonej w metrach) – poniżej 30 (brak otyłości),
- okres przygotowań: 26 tygodni,
- płeć – nieokreślona,
- wiek: nieokreślony, ale minimum 18 lat,
- możliwości czasowe na trening: 3-4 razy w tygodniu. Początkowo 40-70 minut, ale po 10 tygodniach przygotowań wstępnych 40-120 minut na jednostkę treningową,
- determinacja w realizacji celu: bardzo duża (systematyczność treningów niemal 100%),

wtedy moja odpowiedź brzmi: są realne szanse, by na linii mety maratonu unieść ręce do góry w geście zwycięstwa nad swoimi fizycznymi i psychicznymi ułomnościami, udowodnić sobie i innym, że należysz do grona ludzi nieprzeciętnych.

Ale uwaga: pierwsza sprawa – osiągnięcie celu wymaga skupienia się w okresie przygotowań nie tylko na części biegowej treningów, ale także na – nie mniej ważnej – części sprawnościowej, czyli na gimnastyce rozciągającej (GR) i siłowej (GS). Druga – zauważ, że dotarcie do mety maratonu wcale nie oznacza dobiegnięcie. To istotna różnica! Zakładam, że podstawą poruszania się po trasie debiutującego maratończyka ma być bieg, lecz przy tych założeniach wstępnych nie wykluczam marszobiegu, czyli wolnego biegu przeplatane go odcinkami marszu. I trzecia – realizacja celu zakłada skrupulatne realizowanie na zawodach założonej taktyki biegu (o tym niżej), bez czego te półroczne przygotowania mogą okazać się warte „funta kłaków”. Pasuje? Jeśli tak – oto moja propozycja półrocznych przygotowań:

• I okres – ZOSTAŃ BIEGACZEM: 10 tygodni (21 marca-29 maja)

Tych 10 tygodni musi dać ci przepustkę do grona biegaczy, a wyznacznikiem tego jest umiejętność nieprzerwanego biegu w czasie co najmniej jednej godziny. Dopiero wtedy będziesz mógł o sobie mówić, że jesteś biegaczem! Przez pierwsze 3 tygodnie podstawowym środkiem do realizacji zadania jest marszobieg. Od 4. tygodnia jest to już niemal bieg ciągły z jedną 2-lub 3-minutową przerwą w marszu. **Po zakończeniu** części biegowej **każdego** treningu **obowiązkowo** musisz wykonać serię ćwiczeń GR (min. 7-8'), zaś po nich jeszcze serię ćwiczeń GS (min. 10'). Jeżeli masz podczas biegu pulsometr, na razie niech cię nie przeraża bardzo wysokie tętno podczas biegu. Potrzeba kilku tygodni regularnego treningu, by serce zaakceptowało twoją nową pasję i... poddało się, gdy zrozumie, że to dla jego dobra. I nie tylko jego.

Tydzień	Dni treningowe	Plan treningu
1.	WT, CZW, (SO)*, NI	4 x (5' biegu / przerwa 3' w marszu) + GR + GS
2.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (7' biegu / p. 3' w marszu) + GR + GS
3.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (10' biegu / p. 3'(2'）** w marszu) + GR + GS
4.	WT, CZW, (SO), NI	2 x (15' biegu / p. 3'(2') w marszu) + GR + GS
5.	WT, CZW, (SO), NI	15' biegu / p. 3'(2') w marszu + 20' biegu + GR + GS

NI	OWB ₁ /WB	60'	60'	60'	70'	80'	90'	70'	100'
----	----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Mimo, że jesteś już biegaczem twoje umiejętności są jeszcze „cienkie”. Ba - łatwo możesz je stracić! Teraz przed tobą okres stabilizacyjny, który pozwoli ci ugruntować swoją „formę”. Czujesz, że cudzysłów jest konieczny? Jeśli nie – uważaj! Masz teraz kilka tygodni na upajanie się swoimi „niesamowitymi” możliwościami. Przecież nie tak dawno tym słowem oceniałeś innych biegaczy. Z pewnością nigdy byś się u siebie takich nie spodziewał. A teraz i ty jesteś niesamowity! Czas nabrać większej pewności siebie, a potem kontynuować rozwój. Kto się nie rozwija, ten się cofa – także biegowo!

Jak widzisz, nie ma już w planie GR i GS. No, niezupełnie nie ma! Co to, to nie! Powinieneś mieć to już tak zakodowane w umyśle, że robić je musisz niemal automatycznie. Chociaż teraz trochę inaczej. Ale po kolei. Możesz już biegać trochę szybciej. Tętno powinno się ustabilizować i raczej nie powinno już „wariować”. Pamiętaj, że swobodny bieg to 70-80% tętna maksymalnego, ale staraj się biegać w dolnych granicach „normy”. Praktycznie – tempo biegu powinno umożliwiać ci swobodną rozmowę. Gdy tchu zaczyna brakować, to znak, że biegniesz za szybko – zwolnij! W planie są już przebieżki i pasywny kros. Po zakończeniu założonego odcinka nieprzerwanego biegu, ale **przed przebieżkami** musisz zrobić stały zestaw ćwiczeń GR. Koniecznie! Do tego GS jak zawsze – po powrocie do domu. Pasywny kros i WB nie wymagają rozgrzewki, więc i GR, i GS rób tradycyjnie – po zakończeniu biegu.

W tym okresie uważaj, by nie dać się sprowokować do startów w zawodach. Możesz oczywiście gdzieś się znów sprawdzić, ale ma to być wyjątek. Dystans też nie może być dłuższy niż 10 km. Gdy wskoczysz na głęboką wodę zbyt wcześnie możesz... utonąć w otmętach startomanii. Musisz okrzepnąć jeszcze w treningu, a nie zauroczony atmosferą imprez biegowych (wspaniała zwykle!) obcinać już kupony ze swej „formy”. Pamiętaj – na razie celem jest ukończenie Maratonu Warszawskiego, a ty aby to osiągnąć musisz jeszcze pracować na treningach, a nie sprawdzać co tydzień czy masz coś, czego jeszcze nie masz!

- **III okres – STABILIZACJA STABILNOŚCI: 8 tygodni (25 lipca-18 września)**

Nie zdziwi mnie, gdy zdziwi cię moja nazwa tego okresu! Myślisz, że umiesz już tak wiele, by rozpocząć BPS, czyli okres bezpośredniego przygotowania startowego? Tak to się nazywa fachowo. Na BPS przyjdzie czas – kiedyś. Spokojny, choć coraz dłuższy, a przez to lekko intensywniejszy trening nie nadweręży twoich sił. Bądź silny spokojem, czyli Siłą Spokoju! To się opłaci 18 września, podczas maratońskiego debiutu.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie							
		19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
WT	OWB ₁ + 10 p	50'	50'	50'+ p	50'+ p	40'	50'+ p	50'+ p	50'+ p
CZW	kros pasywny	50'	60'	60'	30'	30'	50'	50'	30'
(SO)	OWB ₁ + 10 p	40'	40'	40'+ p	40'+ p lub rozruch	40'+ p	40'+ p	40'+ p	rozruch
NI	WB ew. START	110'	90'	70'	120' lub półmaraton	90'	120'	70'	MW

Analizowałem wiele planów przedstartowych dla debiutantów. W ostatnich tygodniach roi się w nich zwykle od „x kilometrów biegu z prędkością maratonu”, mocniejszych „dwójek”, czy „piątek”. Ja zalecam bezpieczniejszą drogę do celu. Debiutant powinien być bowiem pod

szczególnym „nadzorem” trenerów. Porażka podczas debiutu może być jego ostatnią porażką na biegowych trasach. Nie dlatego, żeby potem były same sukcesy, ale dlatego, że nie będzie już nigdy następnej próby! Papier przyjmie wszystko, ale z praktyki wiem, że zwykle trzeba raczej hamować „wyczynowe” zapędy wielu kandydatów na maratończyków. Ambicja ich bowiem zżera. Wiadomo – apetyt rośnie w miarę jedzenia, ale umiar jest w tym przypadku ze wszech miar wskazany.

Najpierw półmaraton. To już dość poważna próba, choć zaledwie pół maratonu. Przydaje się taki sprawdzian, choć przestrzegam, żeby nie wyciągać z niego zbyt daleko idących wniosków. Ani dobry, ani zły wynik niczego nie przesądza, choć „lepiej być zdrowym i bogatym, niż biednym i chorym”. Wiadomo jedno – połowa sierpnia to zwykle jeszcze upalne lato. A wtedy nie biega się lekko. Jeśli masz organizm wrażliwy na upał „próba generalna” przed maratonem, nawet pomimo wielu punktów z napojami na trasie, może wypaść mało budująca, gdy tymczasem wszystko „gra”!

Przed pół rokiem zaczynałeś niemal od zera, nie miałeś żadnych wcześniejszych doświadczeń biegowych. Celem było i jest nadal osiągnięcie mety biegu maratońskiego. Jeśli byłeś pilnym uczniem, cel jest w twoim zasięgu. Teraz już tuż, tuż! Jestem pewien, że osiągniesz linię mety, jeżeli zdecydujesz się na ostrożny bieg od samego startu. „Maraton zaczyna się po trzydziestce” powie ci przed biegiem wielu maratończyków, którzy doświadczyli mąk i katuszy na ostatnich 10 km. Powód – przecenienie swoich możliwości w pierwszej części biegu. Ja mówię początkującym (i nie tylko!) to samo, choć zgoła inaczej: „Maraton zaczyna się po trzydziestce, bo do 30 km trzeba dobiec jak najmniejszym kosztem energii, wręcz doczłapać. Po minięciu 30 km można wreszcie zacząć bieg. Wtedy maraton po trzydziestce nie będzie się... zaczynał, ale faktycznie zaczynał”. Jeśli pobiegiesz rozsądnie od startu, masz szansę dobiec do samej mety. Jeżeli przesadzisz w którymś miejscu, niesiony na falach wszechobecnej wtedy w organizmie adrenaliny, będziesz pewnie zmuszony „po trzydziestce” maszerować, tak jak to przewidywali niektórzy „doświadczeni”. Nie bój się tego! To dla ciebie dozwolona forma pokonywania trasy. Błędy tego biegu będą dla ciebie ostrzeżeniem przed następnymi. Przecież „mądry Polak po szkodzie”. Życzę ich jednak jak najmniej.

PROGRAM TRENINGOWY DO MARATONU – ŚREDNIOZAAWANSOWANI (3-4 TRENINGI W TYGODNIU)

Program ten skierowany jest do tych zawodników, którzy biegają bez żadnych problemów na długich dystansach, ale mogą przeznaczyć na systematyczny trening tylko 3, a najwyżej 4 dni w tygodniu. Tych jest dużo, a zaryzykuję ocenę, że chyba najwięcej w maratońskim peletonie. Miłość do biegania to jedna, a możliwości czasowe to druga strona medalu. Oczywiście wchodzi też w rachubę ambicje wynikowe. To biegacze, którzy nie walczą „za wszelką cenę” o kolejne minuty, czy sekundy urwane z rekordu życiowego. Z pewnością nie „do ostatniej kropli krwi”, ale do ostatniego tchu na końcowych kilometrach – na pewno tak!

Potrafia biec 2, a nawet 3 godziny bez większych problemów, ale trenują zwykle bez planu – od treningu do treningu – w przyjemności samego biegu szukając radości życia. Ich bieganie ogranicza się do „zaliczenia” określonej porcji kilometrów. Trudno mówić o korzystaniu z różnych środków czy metod treningowych. Biegają – tylko i aż biegają! Gdy czują się dobrze przebiegną swoją pętlę szybciej („Nogi same niosły” – skomentują z radością to „wydarzenie”), ale gdy brakuje sił – przeczłapią ją „z nogi na nogę”. Zawody? Od startu biegną „na nosa”, kierując się raczej porównaniami do biegaczy znanych im z innych imprez, niż określonego tempa biegu. „Może dzisiaj w końcu wygram z Kowalskim?” – marzą, choć raczej „nie wypruwają żył”, by to zrealizować. „Zobaczmy, co z tego wyjdzie” bierze górę nad „Dzisiaj to ja muszę być przed nim”. Ukończenie maratonu nie stanowi dla nich problemu. Problemem nie jest też wynik na mecie. Każdy jest dobry i na każdy znajdują uzasadnienie lub... usprawiedliwienie. Owszem, poprawiają się, ale jest to dziełem przypadku, że nie powiem szczęścia, a nie efekt pracy treningowej, która ma raczej zaspokoić tylko wewnętrzną potrzebę ruchu na świeżym powietrzu i obcowania z naturą. Taka „polityka” to wprawdzie małe szanse na ciągle nowe rekordy, ale też dowód drzemiącego w nich rozsądku. Jeszcze nikt kijem Wisły nie zawrócił – powiedzą.

Poniższy plan jest próbą uporządkowania ich treningu, wymuszenia pewnych działań, które powinny im pomóc w poprawieniu rekordu. Zapewniam, że słowo wymuszenie nie będzie się wiązało z robieniem czegokolwiek ponad ich chęci i możliwości. Nic na siłę! Lubią starty, niech startują, ale... nie co tydzień! Obfitość imprez biegowych w kalendarzach nie znaczy, że trzeba biegać w każdym zawodach. Starty co miesiąc na 5-15 km pomogą, by wystarczająco go urozmaicać, ale potrzebny jest czas na mądry trening. To pozwoli spokojnie przygotowywać się do Maratonu Warszawskiego, a jednocześnie sprawdzać stan przygotowań. I wilk będzie syty, i owca cała. Ręczę, że program ten, realizowany sumiennie przez najbliższych 20 tygodni, gwarantuje im znaczne poprawienie rekordów życiowych.

- **I okres – PORZĄDKOWANIE: 12 tygodni (25 kwietnia – 24 lipca)**

Trzeba uporządkować pewne sprawy. Przede wszystkim wprowadzić stałe elementy treningowe w określone dni tygodnia. Organizm „lubi” taki porządek! Tak jak służą mu stałe godziny posiłków, tak też stałe zadania i określone stałe pory treningów w określone dni. Gdy będziesz miał plan i tobie łatwiej będzie się zorganizować. Plan ma też inny wymiar, znacznie ważniejszy – zawiera element skuteczności treningowej wynikającej z dobrodziejstw superkompensacji, czyli niewielkiego wzrostu formy ponad poziom wyjściowy w efekcie zadziałania bodźca treningowego. Ten plan gwarantuje stały rozwój. Niewielki? Ziarnko do ziarnka...! To filozofia każdego planu sportowego!

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie											
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
WT	OWB ₁ +10 p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p
CZW	Kros pasywny/ aktywny	40'	45'	50'	50'	a-40'	a-40'	a-45'	a-50'	a-50'	a-50'	a-50'	a-50'
(SO)*	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p
NI*	WB + ew.10 p**/ ew. START***	90'	100'	100'	120'	90'	120'	120'	90'	120'	120'	90'	120'

* - jeżeli możesz trenować tylko 3 razy w tygodniu, wybierz sobotę lub niedzielę, ale gdy wybierzesz sobotę, realizuj wtedy plan niedzielny.

** - jeżeli nie trenujesz w soboty, wtedy w niedzielę rób dodatkowo 10 przebieżek.

*** - jeżeli chcesz wystartować w zawodach, wtedy w przeddzień zrób tylko krótki rozruch, a następny trening ma być swobodnym rozbieganiem, bez przebieżek, ale z większą porcją GR i GS. Sugeruję dystanse do 10 km, ale nie częściej niż co 2-3 tygodnie. Półmaraton – ew. raz w miesiącu!

Nie widzisz w tym planie czegoś, co powinno być niemal na każdym treningu – GR i GS! To są środki, które były u Ciebie mocno zaniedbane. Jestem tego pewien! Nie samym chlebem człowiek żyje, nie samym bieganiem rozwija się biegacz! Przypominaj sobie o tym zawsze, gdy wychodzisz na trening. Biegasz tak rzadko, że nawet po krosie powinieneś „coś niecoś” poćwiczyć siłowo, choć na pewno trochę mniej intensywnie. A propos aktywnych krosów – wymagają one rozgrzewki, nie zapominaj o tym. Tylko krosy pasywne możesz biegać „z marszu”, bez wcześniejszej porcji ćwiczeń rozciągających.

Wycieczki biegowe są coraz dłuższe. Wystarczą dwugodzinne! W dniu maratonu „zadziałają” inne czynniki, które „dodadzą ci skrzydeł”. Nie... marnuj więc czasu na 3-godzinnych wycieczkach! Przeznacz lepiej tę nadwyżkę czasową na dłuższą gimnastykę rozciągającą i siłową! To bardziej ci się przyda.

Jeśli zdecydujesz się wziąć udział w zawodach, wcześniej wyluźnij, daj organizmowi odpocząć. Zrób w przeddzień tylko lekki rozruch, czasami nawet „weź wolne”. Udział nawet tylko w takich sprawdzianach też tego wymaga. Wynik jest wtedy bardziej miarodajny. Traktuj je jako element sprawdzianu swoich możliwości. Stawiaj sobie wysokie, ale realne zadania, i staraj się je realizować, a za metą dokonaj wewnętrznego „rozliczenia” z realizacji planów przedstartowych. W przypadku niepowodzenia (co wcale nie jest powodem do załamania rąk!) musisz przynajmniej ocenić, co było jego przyczyną. Słabe nogi? Pracuj intensywniej podczas aktywnych krosów oraz gimnastyki rozciągającej i siłowej. Krosy poprawią też „zatkane” płuca, ale radzę zwiększyć np. ilość lub długość przebieżek. Nie 10 x 100/100 m, ale nawet 20-30 powtórzeń, albo 10-15 odcinków 150-, a nawet 200-metrowych. Czasami przyda się zrobienie, w żywym, mocnym tempie 3, a nawet 5 odcinków minutowych, na 3-minutowych przerwach w truchcie. Lecz pamiętaj zawsze, że przebieżki to przede wszystkim trening prawidłowej techniki biegu, a nie szybkości maksymalnej. Biegaj więc je żywo ale nie „na maksa”! Jeśli na zawodach „wysiadła” psychika, wzmocni ją aktywny kros (jak widzisz, to lek na wiele dolegliwości!), dłuższy może o 5-10 minut i intensywniejszy w końcówce, trochę dłuższe wycieczki biegowe i... systematyczny trening.

- **II okres – BUDOWNIE FORMY: 8 tygodni (25 lipca – 18 września)**

Trzy miesiące takiego uporządkowanego biegania (oraz ćwiczeń GR i GS, systematycznych ćwiczeń!) ustabilizowało twoje umiejętności. Pewne rzeczy robisz już niemal automatycznie, ale to słowo nie ma pejoratywnego zabarwienia. Twój automatyzm

dowodzi nabrania prawidłowych nawyków. Stajesz się... rutyniarzem (jeszcze przez małe r!), wiedzącym co i jak robić. To pomaga na treningu i na zawodach czuć się pewniej w gronie takich jak ty! A stąd do rozwoju biegowego krok niewielki.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie							
		13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
WT	OWB ₁ +10 p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	60'+p	50'+p
CZW	WB ₂ [km]/ lub WB ₃ [km] Przerwa=	10-14	12-14	14	14	2x6 p.12'tr.	2x6 p.12'tr.	2x5 p.10'tr.	OWB ₁ + 8p
(SO)	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	Rozruch
NI	WB + ew.10 p lub WB ₃ ew. START Przerwa=	120'	90'	120'	120'	90'	120'	8-10x1 km p.4'tr.	MW

Dwa miesiące do maratonu to czas na „podkręcenie śruby”. Większe zmęczenie wywoła większy przyrost formy – to właśnie gwarantuje zjawisko superkompensacji! Jestem pewien, że nauczyłeś się już „atakować” podbiegi i zbiegać z górki na luzie, bez włączonych „hamulców”? Twoje serce jest elastyczniejsze - tętno skacze na podbiegach mocno do góry, ale na zbiegu coraz szybciej „dochodzi do siebie” - spada? Jeśli tak – wystarczy krosów. Następny krok, to bieg ciągły (WB₂), a potem jeszcze intensywniejszy WB₃. By je prawidłowo realizować potrzebna jest w miarę płaska, a do tego dobrze wymierzona i oznakowana trasa. Najistotniejszą rzeczą jest bowiem pełna kontrola podczas realizacji tych środków. Prędkość zmierzysz za pomocą stopera, a do kontroli tętna przyda się pulsometr. Wtedy na bieżąc będziesz wiedział wszystko. Prędkość podczas realizacji obu z tych środków powinna być niemal stała. Mimo tego, tętno będzie w miarę trwania biegu powoli rosło. Mimo stałej prędkości biegu z czasem organizm będzie coraz trudniej znosił to obciążenie. Jego odpowiedzią będzie powolny wzrost tętna. Ważne, żeby nie przekroczyło ono na końcu odcinka 75-85% wartości twego tętna maksymalnego dla WB₂, a 90-95% dla WB₃. Rozgrzewka przed tymi środkami jest niezbędna, a 10' truchtu po ich zakończeniu pozwoli na prawidłowe „schłodzenie” organizmu.

W końcowym okresie włącz WB₃. Biegaj to w przewidywanym tempie maratonu. Nie rób z tego... sprawdzianów, zwłaszcza drugiego z odcinków. Nie daj się wtedy sprowokować przez kolegów, ale i ty ich nie prowokuj . Róbcie „swoje”. Miej świadomość, że liczy się wynik maratonu, a nie tego treningu!

Na tydzień przed maratonem zrób 8-10 razy bieg na 1 km w tempie ok. 5-10" szybszym od przewidywanego tempa biegu w maratonie. W przerwach truchtaj ok. 4 minut. Ten trening „podbije” superkompensację w dniu zawodów. Kąpiel w solance wieczorem będzie wtedy bardzo wskazana!

Przez ostatni tydzień musisz się już tylko regenerować, prawidłowo odżywiać, szczególną uwagę kładąc na wczesną kolację, by zapewnić sobie zdrowy, długi sen. Koncentruj się przed zawodami. Przestrzegam przed stosowaniem różnego rodzaju specyfików medycznych, podpatrzonych u kolegów. Wspomagać się witaminowo trzeba systematycznie przez cały czas, ale jakieś nowości tuż przed startem mogą zburzyć tę misternie postawioną budowlę. Szukasz możliwości rozwoju? Biegałeś 3-4 razy w tygodniu. Trenuj częściej! To jest dalszy kierunek, a nie garść „cudownych” tabletek czy zastrzyków!

Jeden warunek wyznacza niemal pewność sukcesu podczas startu – spokojny początek!
Maraton zaczyna się po trzydziestce – zaczekaj więc do trzydziestego kilometra, a potem...
zaczynij! Na trasie bądź realnym optymistą – wtedy będzie dobrze!

PROGRAM TRENINGOWY DO MARATONU – ŚREDNIOZAAWANSOWANI (5-6 TRENINGÓW W TYGODNIU)

Masz więcej czasu? Możesz trenować 5, a nawet 6 razy w tygodniu? Każdy jeden dzień treningowy więcej ponad „sakramentalne” 3 dni w tygodniu to kolejny as w twojej pokerowej talii. Ty masz ich 2 lub 3. Parka asów czasami wygrywa, ale przy odrobinie szczęścia może będą nawet dwie parki. Wtedy twoje szanse wrosną. Wiesz, że szczęście sprzyja lepszym, więc od ciebie zależy, czy to wykorzystasz. Z trójką byłbyś spokojniejszy. Zawsze wejdiesz do gry! Rywal musi mieć wtedy przecież co najmniej fulla, a o niego nie tak łatwo przy tylu graczech! Oddasz asa konkurencji? Pomyśl o tym, gdy przyjdzie ci ochota zrezygnować z jakiegoś treningu. Wygrywanie leży przecież w twojej naturze. No, może nie tyle wygrywanie, co pokonywanie „upatrzonych” przeciwników na biegowych trasach. Na zawodach się dowartościowujesz, znajdując uzasadnienie dla tych litrów potu wylewanych na treningach. Mimo, że biegasz przede wszystkim dla przyjemności, to sukcesy biegowe nie są „produktem ubocznym” twego zainteresowania bieganiem, ale powoli stają się celem samym w sobie. Gdybyś miał takie możliwości, najchętniej biegałbyś codziennie. Na razie czasu i możliwości starcza na 4-5 treningów w tygodniu, czyli dwa, trzy asy w rękawie.

- **I okres – PORZĄDKOWANIE: 12 tygodni (25 kwietnia – 24 lipca)**

Musisz zaprowadzić porządki. To podstawa wyprowadzenia swoich działań biegowych na prostą. Jak zawsze jednak w takim przypadku na widoczne ich skutki przyjdzie poczekać. Wiem, że jesteś już w okresie startowym, że masz za sobą przepracowaną zimę i ciągnie cię do startów, do atmosfery rywalizacji. Tego ten plan nie wyklucza, byle starty miały charakter sprawdzianu, po którym spodziewasz się głównie oceny dotychczasowych działań. Umawiamy się, że celem jest rekordowy bieg w Warszawie, a wszystko inne ma służyć jego realizacji. Jeśli każdy bieg jest ważny, wtedy żaden nie jest ważny! Zapewniam jednak, że takie założenie wcale nie odbierze ci radości ze startów kontrolnych. Ty chcesz wygrać wojnę, a wcześniejsze bitwy są tylko drogą do tego. Jeśli czasami przegrasz, to będzie to tylko pokazanie ci twoich słabości. Wtedy się wzmocnij.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie											
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
(PO)*	OWB ₁	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
WT	OWB ₁ + SB	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s
ŚR	WB ₂ [km]	10-12	10-12	12-14	14	14	12-14	14	14	12-14	14	14	12-14
CZW	OWB ₁	80	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'
SO	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p
NI	WB ₂ / [km] ew. START	12-14	12-14	14-16	14-16	16	16	14-16	14-16	16	16	16	16

* - jeżeli możesz trenować tylko 5 razy w tygodniu, zrezygnuj z poniedziałku.

Plan wydaje się monotony, ale zapewniam cię, że po kilku tygodniach jego realizacji poczujesz jego „piękno”. Zaczną działać mechanizmy superkompensacji, powolnego „wspinania” się po szczeblach formy sportowej. Na to potrzeba czasu. Dlatego, mimo pełni sezonu startowego, wracasz do akumulacji w postaci biegów ciągłych w II zakresie (WB₂). Teraz jednak musisz szczególną uwagę zwrócić na prawidłową rozgrzewkę (dotąd różnie z tym bywało, prawda?), stałą prędkość biegu na całym dystansie (nie przyspieszaj w końcówce, choćby „nogi same niosły!”). Siła biegowa, to początkowo 100-150-metrowe odcinki skipu, ale po miesiącu włącz wieloskok, o ile nie masz nadwagi (!). Dzięki niemu poczujesz podłoże inaczej niż do tej pory. Jeżeli chcesz startować w zawodach, wtedy

oczywiście w przeddzień zrób tylko rozruch, a w poniedziałek rozbiegaj zmęczone mięśnie. Tobie także sugeruję dystanse do 10 km, co 2-3 tygodnie, po których ocenisz swoje możliwości. Jeżeli wybierzesz półmaraton, to powinien być rozegrany z wolniejszym początkiem, a aktywną końcówką. Ucz się tej taktyki biegu. Przyda się i do maratonu.

Pilnuj, by nie popełniać standardowego błędu popełnianego przez takich jak ty: w planie jest 14-16 km WB₂, ale ty poczujesz się lepiej i wyszło z tego... 20 km! Dotyczy to każdej jednostki treningowej. Patrz dalej, niż tylko przez pryzmat tego jednego treningu! Ale z drugiej strony – nie realizuj planu „za wszelką cenę”. „Nie gryź trawy”, żeby wykonać plan w 100%. Odstępstwa w tę stronę są dopuszczalne, a nawet zalecane w sytuacjach, gdy „coś” się dzieje z organizmem.

- **II okres – BUDOWNIE FORMY: 8 tygodni (25 lipca – 18 września)**

W twoim przypadku taki trzymiesięczny program, zrealizowany bez większych zakłóceń, spowoduje, że można cię nazwać Rutyniarzem, już przez duże r! Wiesz teraz dużo więcej, czego możesz wymagać od swego organizm. To pomaga na zawodach, ale i w codziennym treningu.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie							
		13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
(PO)	OWB ₁	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
WT	OWB ₁ +SB	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+s	50'+p
ŚR	WB ₂ [km]	14	14	14	14	14	12	12	Wolne
CZW	OWB ₁	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	50'+p
SO	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	Rozruch
NI	BNP[km]/ lub WB ₃ [km] Przerwa= ew. START	12 3+1	12 5+1	10 7+1	10 7+1	2x6km p.12'tr.	2x5km p.10'tr.	10-12x1km p.4'tr.	MW

Wiem, co powiesz po przeanalizowaniu tego planu: „A gdzie trening przynajmniej 30-kilometrowy”? A kto ci mówił, że MUSI BYĆ?! Takie długie odcinki robi się z reguły w okresie zimowym i wczesną wiosną. Od kwietnia zaczyna się sezon startowy i wtedy nie ma już dla ciebie czasu (!) na takie eskapady. To maraton wrześniowy. Przygotowania idą innym torem. W maratonie wykorzystasz SUMĘ pracy wiosenno-letniej. To wystarczy. Po co się zameczać – niepotrzebnie – na trzydziestkach czy czterdziestkach!

W niedzielę nie ma wycieczek biegowych, ale „konkretną” praca, podnosząca twój pułap tlenowy. Wszystkie treningi środowe i niedzielne rób po asfalcie. Przyzwyczajaj nogi do twardego podłoża. Na początek włącz BNP, czyli bieg z narastającą prędkością. Po dłuższej niż zwykle – ok. 4-kilometrowej rozgrzewce, rusz do WB₂, ale z prędkością ok. 5"/km wolniejszą, niż twoje środowe WB₂. Po przebiegnięciu założonego odcinka – bez zatrzymywania! – przyspiesz o ok. 10"/km, a gdy zostanie ostatni kilometr włącz się do jeszcze żywszego biegu. To mocny trening - trudny, ale skuteczny. Nie tylko dla nóg, serca i płuc, ale przede wszystkim dla głowy! Zapewniam, że każdy kolejny taki trening robi się coraz łatwiej, a zmęczenie po nim staje się bardzo przyjemne, o ile oczywiście... nie „pękło” się przed końcem. Dlatego trzeba pilnować prędkości biegu, nie „podpalać” się. Jednak wcześniejsze doświadczenia podczas środowych i niedzielnych WB₂ powinno już przynosić efekty.

WB₃ na miesiąc przed startem to już „szlifowanie” organizmu. Dwie „szóstki”, potem dwie „piątki”, a na tydzień przed startem 10-12 „tysiączków”. Wystarczy, by organizm wynieść w dniu startu na dużo wyższy poziom czynnościowy. Do tego dojdzie adrenalina, która pobudza, ale może też hamować! Uważaj więc, by bać się startu w sposób umiarkowany. O taktyce biegu pisałem już wyżej – Ciebie ona też dotyczy! Jeżeli byłeś systematyczny, nie chorowałeś, a przy tym nie robiłeś... „nadróbek” treningowych – będzie dobrze!

PT	OWB ₁ +SB	60'+s	Wolne	60'+s	60'+s	Wolne	60'+s	Wolne	40'+p
SO	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	50'+p	40'+p	Rozruch
NI	BNP[km]/ lub WB ₃ [km] Przerwa=	12 3+1	12 5+1	10 7+1	10 7+1	10 7+1	8-10x1km p.4'tr.	10-12x1km p.4'tr.	MW

Jeśli podjąłeś się realizować ten plan... uspokajam, nie jest taki trudny, jak się wydaje na pierwszy rzut oka! Musi być jednak poparty odpowiednim odżywianiem (potrzebujesz duuużo energii) oraz wspomaganie witaminowym. O odnowie biologicznej nie możesz zapomnieć, a nie mam na myśli minimum 8 godzin snu. To dodatkowe trzy elementy, bez których skuteczność tego planu stanie pod znakiem zapytania.

Przestrzegam przed zbyt szybkim bieganiem WB₂ (to ma być WB₂, a nie WB₃ – nawet w samej końcówce), a także bieganie z rezerwą „tysiączków”. Obowiązuje jedna prędkość dla wszystkich odcinków, tylko dwa ostatnie możesz robić szybciej niż w WB₃, ale praktycznie dopiero na ostatnim odcinku masz „walczyć”. To „podbije” superkompensację za tydzień.

- **Wariant B – start w półmaratonie na miesiąc przed maratonem**

Jeśli jednak jesteś na tyle obiegany, że zamierzasz wystartować w półmaratonie, by sprawdzić swoje możliwości – nie widzę przeszkód! To częsty element przygotowań do maratonu. Mam nadzieję, że upał nie wypaczy wyników tego sprawdzianu.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie							
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
PO	OWB ₁	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
WT	OWB ₁ +SB	50'+s	50'+s	50'+s	50'+p	Wolne	50'+s	50'+s	Wolne
ŚR	WB ₂ [km]/ lub WB ₃ Przerwa=	14	14	2x5km p.10'tr.	OWB ₁ 50'+p	OWB ₁ 60'	2x6km p.12'tr.	2x5km p.10'tr.	OWB ₁ 50'+p
CZW	OWB ₁	Wolne	90'	60'	Wolne	60'+p	90'	90'	Wolne
PT	OWB ₁ +SB	60'+s	60'+s	60'+s	40'+p	Wolne	60'+s	60'+s	40'+p
SO	OWB ₁ + 10 p	50'+p	50'+p	50'+p	Rozruch	50'+p	50'+p	50'+p	Rozruch
NI	BNP[km]/ lub WB ₃ [km] Przerwa= ew. START	12 5+1	10 7+1	8-10x1km p.4'tr.	1/2M	WB ₂ 14km	8-10x1km p.4'tr.	10-12x1km p.4'tr.	MW

Wszelkie uwagi przedstawione wyżej mają I tu zastosowanie. Sam start potraktuj mocno – masz miesiąc do maratonu, więc nie ma obawy. Zresztą tydzień po biegu masz na „dojście do siebie”. Wystarczy, by się odbudować i potrenować jeszcze solidnie w ciągu dwóch kolejnych tygodni. Częstym błędem po półmaratonach jest zbyt szybkie wejście w mocny trening. Odpocznij – odpoczynek jest też elementem prawidłowego i skutecznego treningu! Powodzenia!

TWÓJ BIEGOWY DEBIUT – BIEG NA 10 KM

Jeżeli zaplanowałeś wystartować w maratońskiej sztafecie podczas Warszawskiego Festiwalu Biegowego masz jeszcze dużo czasu, aby się do tej imprezy dobrze przygotować. Nawet, jeżeli twój aktualny poziom biegowy określają trzy znane słowa: „mniej niż zero”! Pamiętasz Fulera – „Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe”? Pokonanie największych problemów biegowych to też tylko kwestia chęci i czasu na trening. Jeśli więc masz wystarczająco dużo chęci „zorganizuj” 3-4 razy w tygodniu po godzinie, a będzie już wszystko, czego potrzeba. Może będziesz mocnym punktem w twoim zespole! To tylko zabawa? Tak ci się tylko wydaje. Gdy 17 września ruszysz na trasę staniesz się aktorem tego „reality show”, ocenianego pośrednio przez tysiące kibiców, a bezpośrednio przez tych wszystkich, na ocenie których najbardziej ci zależy. To chyba wystarczający bodziec, by „nie dać plamy” na swojej zmianie?

Co najważniejsze - te zawody nie muszą być końcem twoich biegowych doświadczeń. Dzisiaj na świecie biegają miliony takich jak ty. Tylko miliony, gdy wiadomo, że powinny miliardy. Dobrze wiesz dlaczego. Policz, ilu masz biegających regularnie kolegów czy sąsiadów? Trenując biegi staniesz się członkiem elitarniej grupy! W Polsce, niestety, jeszcze bardziej wysublimowanej niż w wielu innych krajach, np. Unii Europejskiej. Biegacz to brzmi dumnie, a ty będziesz biegaczem! Jestem pewien, że jesteś na tyle ambitny, że już teraz gromadzisz dostępną literaturę, by za przygotowaniami praktycznymi kryły się też przygotowania teoretyczne – najlepiej „do poduszki”. Zapewniam, że to zupełnie coś innego, niż znane ci okresu studiów podręczniki do ekonomii politycznej socjalizmu, najskuteczniejsze – moim zdaniem – środki nasenne. To nie pozwoli ci szybko zasnąć. Teoria treningu biegowego to nie wirtualna, ale realna rzeczywistość, która – jeśli będziesz pilnym uczniem – przełoży się na coś, co może zmienić obraz twego życia! Uśmiechasz się? Zapewniam, że nie będziesz ani pierwszym, ani ostatnim, który tego doświadcza. Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni!

Ale do rzeczy. By dostać się na powierzchnię z poziomu „mniej niż zero” trzeba pracy. Dobrze wiesz, że dotyczy to nie tylko biegania. Co jest na powierzchni? Radość z bezproblemowego biegania bez przerwy przez przynajmniej godzinę. Ile to kosztuje? Jeżeli nie jesteś otyły, w wersji ambitnej, zakładającej duże zaangażowanie w realizację planu – do 18 tygodni pracy treningowej. Zapewniam cię, że jeżeli sumiennie podejdziesz do tematu, 24 lipca tego roku przebiegniesz pełną godzinę bez większej zadyszki i choćby jednej przerwy! Albo wystartujesz w zawodach na dystansie 10 km! I wtedy świat stanie się dużo piękniejszy. Zaczynamy?

- **I okres – ZBUDUJ FUNDAMENT: 10 tygodni (21 marca – 29 maja)**

Początki są najtrudniejsze. Brakuje ci bowiem nawyków, a przede wszystkim pewności, że ta nagła odmiana ma jednak jakiś sens. Lepsza najgorsza prawda, niż najlepsze kłamstwo? Proszę bardzo – nie będę cię pocieszał i, dla podtrzymania na duchu, bagatelizował problemów, z którymi zetkniesz się w tych pierwszych tygodniach. Mówię wprost – im większe masz zaległości biegowe, tym będzie ciężej! Wprawdzie endorfiny będą znieczulały wszystko podczas biegu, ale gdy będziesz odpoczywał po biegu, zaczną „wyłazić” wszystkie bóleczki. To będzie obraz twych dotychczasowych zaniedbań. Zapewniam jednak, że jeśli poddasz się, to nie będzie to niemoc twoich mięśni, ani serca, ale twego umysłu! Widocznie motywacje do tej pracy nie były wystarczające. Widocznie leń, który siedzi przeciw w

każdym, będzie silniejszy od ciebie. Nie bądź mięczakiem, nie daj się mu! Pokaż, że to ty jesteś panem sytuacji.

Tydzień	Dni treningowe	Plan treningu
1.	WT, CZW, (SO)*, NI	8 x (1' biegu / przerwa 3' w marszu) + GR + GS
2.	WT, CZW, (SO), NI	10 x (1' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
3.	WT, CZW, (SO), NI	12 x (1' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
4.	WT, CZW, (SO), NI	7 x (2' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
5.	WT, CZW, (SO), NI	5 x (3' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
6.	WT, CZW, (SO), NI	4 x (4' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
7.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (5' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
8.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (6' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
9.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (7' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
10.	WT	2 x 10' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	BIEG 20' + GR + GS

* - sobota, gdy jest możliwość czterech dni treningowych w tygodniu.

Pierwszy cel pośredni: bieg bez zatrzymania przez 20 minut. Za lekki plan? Możesz więcej? Tak mówią zwykle ci, którzy... rezygnują potem jako pierwsi. Przestrzegam przed „nadróbkami” i wychodzeniem „przed orkiestrę”. Dobrze się czujesz? Niech ci to nie przeszkadza. Cel główny jest do zrealizowania 24 lipca! Chcesz w ramach przyływu ambicji zrobić to miesiąc wcześniej? Może ci się to nawet uda, ale istnieje niebezpieczeństwo, z którego nie zdajesz sobie sprawy, że wszystko... popsujesz! Najbardziej może ci zaszkodzić nadmiar ambicji. Nie zajmuj się przekraczaniem planu – to się dzisiaj źle kojarzy. Spokojnie, powoli! Masz więcej sił? Ćwicz dłużej podczas GR i GS. Zabezpieczysz się przed kontuzjami, które mogą się nagle pojawić. Żaden sportowiec ich nie oczekuje, a „łapie” je wielu.

Biegaj wolno, bardzo wolno, a odpoczywaj w dość żywym marszu. Po zakończeniu części biegowej zrób zawsze serię ćwiczeń GR, a potem GS. Wiem, że wszystko boli wieczorami! To norma, każdy przez to przechodzi! Najtrudniej zwykle wyjść na trening, ale po pierwszych przebiegniętych odcinkach jest już coraz łatwiej, a ból znika. Gdy będziesz systematyczny – zniknie w końcu na zawsze.

• II okres – ZOSTAŃ BIEGACZEM: 8 tygodni (30 maja-24 lipca)

Teraz czas na kolejne wtajemniczenie. Najpierw 30 minut biegu bez zatrzymania, a po miesiącu już cała godzina – cel główny. Zauważ, że w 15. tygodniu treningu dochodzą przebieżki. Przed nimi zawsze koniecznie zrób 8-12' GR!

Tydzień	Dzień tyg.	Plan treningu
11.	WT	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	10' biegu / p. 2' w marszu + 15' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	20-25' biegu + GR + GS
12.	WT	2 x 14' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	10' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 14' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS

	NI	20-25' biegu + GR + GS
13.	WT	2 x 15' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 15' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	25' biegu + GR + GS
14.	WT	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	CZW	25' biegu + GR + GS
	(SO)	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	NI	BIEG 30' + GR + GS
15.	WT	20' biegu + GR + 10 p. + GS
	CZW	30' biegu + GR + GS
	(SO)	20' biegu + GR + 10 p. + GS
	NI	35-40' biegu + GR + GS
16.	WT	25' biegu + GR + 10 p. + GS
	CZW	30-35' biegu + GR + GS
	(SO)	25' biegu + GR + 10 p. + GS
	NI	40-45' biegu + GR + GS
17.	WT	30' biegu + GR + 10 p. + GS
	CZW	40-45' biegu + GR + GS
	(SO)	30' biegu + GR + 10 p. + GS
	NI	50-55' biegu + GR + GS
18.	WT	30' biegu + GR + 10 p. + GS
	CZW	45-50' biegu + GR + GS
	(SO)	30' biegu + GR + 10 p. + GS lub wolne
	NI	BIEG 60' + GR + GS lub START na 10 km

Udało się? Nie, nie udało, tak zaplanowałem! Wiem, że to się trochę ciągnęło, ale to był koszt budowy solidnego, trwałego fundamentu, a także pewnych nawyków. Biegając godzinę masz podstawy, by poznawać zupełnie inny świat! To umiejętność, która pozwala delektować się już krajobrazem podczas biegu. Możesz bywać w miejscach, których dotąd zupełnie nie znałeś, a jeśli już, to docierałeś tu np. rowerem. Przyjechać, a przybiec na własnych nogach, to zupełnie inny rodzaj radości.

- **III okres – BUDOWANIE FORMY: 8 tygodni (25 lipca – 18 września)**

Z tego pułapu możesz rozpocząć przygotowania do startu w sztafecie maratońskiej. W rachubę wchodzi 3 dystanse: 5, 7 i 10 km, ale sposób przygotowań jest praktycznie taki sam. 5 czy nawet 10 km to dla długasów jak dystans sprinterski, więc trzeba będzie oswoić się z żywszym biegiem. Oczywiście dopiero po ustabilizowaniu (przez pierwsze 3 tygodnie tego okresu) ledwo co „zdobytego” biegu godzinnego.

Dzień tren.	Akcent	Tygodnie							
		19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
WT	OWB ₁ + 10 p	40'	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40'
CZW	Kros pasywny/ aktywny	30'	40'	45'	a-30'	a-30'	a-30'	a-30'	OWB ₁ 30'+ + 6 p
(SO)	OWB ₁ + 10 p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	40' + p	START
NI	OWB ₁ / WB ₃	60'	60'	60'	30'+ 2x15'	30'+ 3x10'	30'+ 5x5'	30'+ 6-8x3'	40'

	Przerwa =				p. 7-8'	p. 6'	p. 4'	p. 3'	
--	-----------	--	--	--	---------	-------	-------	-------	--

Najpierw dochodzi kros pasywny, czyli spokojne bieganie w terenie pofałdowanym. To przygotuje twoje nogi, serce i płuca do pracy o innym charakterze. Ważne, żeby biegać to początkowo bardzo ostrożnie, stopniowo uczyć swój organizm różnic rytmu biegu. Gdy nastąpi zmiana planu (w 22. tygodniu) zastąpisz go krosem aktywnym. Tam trzeba już będzie „walczyć” na podbiegach (lekko go „atakować”) i na zbiegach (wyłączać hamowanie, puszczając nogi coraz swobodniej). Taki kros przetrze w twojej głowie nieznane szlaki. Nie bój się wtedy zmęczyć! Musisz pamiętać, by przed tym treningiem zrobić rozgrzewkę (ok. 10-15' truchtu, a potem 8-10' GR). Dopiero po niej możesz rozpocząć kros aktywny! Po jego zakończeniu natomiast musisz „dojść do siebie” truchtając ok. 10'. W niedzielę nowością będzie WB₃. Zacznie się żywsze bieganie. Jak to realizować? Po 30' lekkiego biegu zrób 10' GR, a potem rusz żywiej do podanych odcinków. Nie przesadzaj z tempem na początku, żeby wytrzymać cały ten trening. Podczas przerw truchtaj, a nie odpoczywaj w marszu! Po zakończeniu ostatniego odcinka zatrzymaj się, odpocznij kilka minut dla złapania oddechu, a potem potruchtaj jeszcze 10' dla „schłodzenia” organizmu.

Tak przygotowany będziesz już miał orientację co do swoich możliwości podczas zawodów. Nie będziesz biegł „po omacku”, więc wynik będzie bliższy twoich realnych umiejętności. Powodzenia!