



21 Elementów układanki

TEKST NORIE WILLIAMSON

Jeżeli wykonywałeś przedstawiony w poprzedniej części plan treningowy, powinieneś teraz być na etapie biegów o różnym tempie na przestrzeni tygodnia. Czas i tempo każdego treningu odpowiadają Twojej aktualnej formie jednocześnie będąc możliwymi do osiągnięcia oraz interesującymi i odpowiednio trudnymi, by prowadzić Cię na co raz wyższy stopień biegowego wtajemniczenia. Co ciekawe, to właśnie okres odpoczynku pomiędzy treningami, a nie sesje treningowe same w sobie, stymulują Twój biegowy rozwój. Dlatego staraj się raczej skupiać na tym, by biec odpowiednio wolno podczas prostych i krótkich treningów oraz osiągać pełny odpoczynek podczas reszty dnia. To właśnie okaże się najważniejsze, kiedy w marcu przyjdzie Ci zebrać wszystkie zdobycie przez Ciebie umiejętności w całość podczas jednego startu.

Współzawodnictwo

Mając na celu półmaraton pod koniec marca, powinieneś zmierzyć się z kamieniem

milowym, jakim jest start w biegu przełajowym na 5 lub 10km odbywającym się 7 marca. Te zawody to świetna okazja by spełnić kilka ważnych celów treningowych:

- sprawdzić swoją odzież startową w bojowych warunkach,
- sprawdzić tygodniowe przygotowanie do startu, rodzaje treningów, posiłki, a także rozpracować logistycznie dzień zawodów w warunkach prawdziwego startu,
- sprawdzić jak Twój organizm działa pod wpływem stresu – podekscytowanie, nerwy, niepewność i oczekiwania względem zawodów – jak będziesz je znosić i czy unikniesz popełniania takich błędów jak chociażby zbyt szybki start,
- Twój start będzie miarą tego co udało Ci się wytrenować od początku okresu przygotowań i na jego podstawie

będziesz mógł próbować przewidzieć Twój wynik w półmaratonie odbywającym się trzy tygodnie później (zobacz kalkulator przewidywanych wyników na ...)

- te zawody to jednocześnie trening, na którym będziesz wystarczająco dobrze zmotywowany by biec z dużą, jednostajną prędkością na dystansie korespondującym z dystansem półmaratonu,
- wybrać napój, który będzie dla Ciebie najlepszy podczas zawodów,
- oraz wiele innych.

Wybór dystansu – 5 czy 10 km, pozostawiamy Twojej indywidualnej decyzji. Wbrew temu co sądzi większość, 5km jest prawdopodobnie trudniejszym z tych dwóch dystansów. Pomimo, że dystans jest krótszy, intensywność jaką będziesz musiał osiągnąć na tym poziomie będzie wyższa i dzięki temu ostateczny efekt trenin-

gowy będzie wyższy. Jednakże Twoje kiepskie samopoczucie i dopadające Cię wątpliwości, z którymi będziesz musiał sobie poradzić, będą trwały tylko przez dwa szybkie kilometry, mniej więcej od momentu minięcia znaku „2km”.

Dystans 10km charakteryzuje się niższą intensywnością, ale okres w którym przyjdzie Ci pytać samego siebie o sens tego wszystkiego, będzie trwać od 6. aż do 9. kilometra trasy. To jest ten fragment wyścigu, w którym stawiamy nasze marzenia i oczekiwanie związane z osiągnięciem planowanego celu na jednej szali z bólem jaki sprawia nam odliczanie kilometrów do mety. Jeżeli jesteś dobrze zmotywowany by osiągnąć cel – dasz radę utrzymać tempo. Jednak każda wątpliwość będzie rdzą na Twojej zbroi mającą przekonać Cię do tego, że nie ma potrzeby osiągać założonego czasu. Start z właściwą prędkością i dobre rozłożenie sił jest ważniejsze w przypadku dystansu 10km, więc może być to ważny

Dzień tygodnia	Data	Cel: 1:45-2:00	Cel: 1:30-1:40
Poniedziałek	23 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	24 lutego	40 minut w tempie długiego wybiegania	40-45 minut w tempie długiego wybiegania
Środa	25 lutego	2 x 6 x 600 @ w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minuty pomiędzy seriami	60 minut wolno
Czwartek	26 lutego	50 minut wolno	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie; po 12 razy każdy z odcinków
Piątek	27 lutego	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	28 lutego	20 minut wolno; 4km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno	20 minut wolno; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	1 marca	Podbiegi 4x3x35 sekund na przerwie 4 minuty między seriami	Podbiegi 4x3x35 sekund na przerwie 4 minuty między seriami
Poniedziałek	2 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	3 marca	3x4x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minuty między seriami	2x4x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minuty między seriami
Środa	4 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 4x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Czwartek	5 marca	Przerwa	Przerwa
Piątek	6 marca	Swobodnie 20-30 minut z 2-3 przebieżkami po 60-80 m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20-30 minut z 2-3 przebieżkami po 60-80 m i odpoczynkiem w marszu
Sobota	7 marca	Test – bieg na 5km lub 10km	Test – bieg na 5km lub 10km
Niedziela	8 marca	60-70 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 25 minut	70-100 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 30 minut
Poniedziałek	9 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	10 marca	4x1km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 90 sekund	20 minut wolno; 4-5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno
Środa	11 marca	50-60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	12 marca	Podbiegi 4x4x35 sekund na przerwie 3 minuty pomiędzy seriami	6x500m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Piątek	13 marca	30 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	14 marca	20 minut wolno; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2km w tempie docelowym półmaratonu; 10-15 minut wolno	20 minut wolno; 6km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 1km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	15 marca	40-45 minut wolno	8x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 75 sekund
Poniedziałek	16 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	17 marca	7x600m w tempie biegu na 10km na przerwie 60-90 sekund	5x1200m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Środa	18 marca	60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	19 marca	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; 10 razy każdy z odcinków bez odpoczynku	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; po 15 razy każdy z odcinków bez odpoczynku
Piątek	20 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	21 marca	50 minut wolno	Podbiegi 4x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 2 minuty pomiędzy seriami
Niedziela	22 marca	Przerwa	80 minut biegu po crossie w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 20 minut
Poniedziałek	23 marca	2x2km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 2 minuty	3x1km w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Wtorek	24 marca	Przerwa	Przerwa
Środa	25 marca	5x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund	2x4x250m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund pomiędzy powtórzeniami i 3 minuty pomiędzy seriami
Czwartek	26 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 3x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Piątek	27 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	28 marca	Swobodnie 20-30 minut z 2-3 przebieżkami po 60-80m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20-30 minut z 2-3 przebieżkami po 60-80m i odpoczynkiem w marszu
Niedziela	29 marca	Carrefour Półmaraton Warszawski	Carrefour Półmaraton Warszawski
		Przerwa	Przerwa

Tempo treningów – 4. Carrefour Półmaraton Warszawski 2009

Wynik docelowy (godz:min)	02:21	02:11	02:00	01:50	01:45	01:40	01:36	01:30
Najlepszy wynik na 10 km	63 min 45 s	59 min 15 s	54 min	49 min	47 min	45 min	43 min	40 min
Tempo długiego wybiegania (15 km lub dłuższe)	7:35 na km	7:10 na km	6:30 na km	6 min na km	5:55 na km	5:50 na km	5:20 na km	5:00 na km
Tempo biegu swobodnego	7:25 na km	7:00 na km	6:10 na km	5:40 na km	5:35 na km	5:30 na km	5:00 na km	4:40 na km
Trening szybkościowy 100/200	67 s	62 s	56 s	51 s	49 do 50 s	48 s	43 s	41 s
300m w tempie biegu na 3km	1 min 40 s	1 min 33 s	1 min 24 s	76 s	74 s	72 s	64 s	60 s
300m w tempie biegu na 5km	1 min 46 s	1 min 41 s	90 s	79-81 s	78 s	76 do 77 s	73 s	67 s
500m w tempie biegu na 5km	2 m 57 s	2 min 49 s	2 min 31 s	2 min 12 s	2 min 10 s	2:07-2:08	2 minut	1 min 50 s
800m w tempie biegu na 5km	4 min 43 s	4 min 30 s	4 min 2 s	3 min 30 s	3 min 28 s	3 min 25 s	3 min 15 s	2 minuty 59 s
250 w tempie biegu na 10km	1 min 45 s	1 min 38 s	1 min 30 s	74 s	72 s	71 s	63 do 64 s	59 do 60 s
400 w tempie biegu na 10km	2 min 35 s	2 min 25 s	2 min 10 s	2 minuty	1 min 58 s	1 min 55 s	1 min 45 s	97 s
600 w tempie biegu na 10km	3 min 45 s	3 min 30 do 3 min 34 s	3 min 10 s	2 min 56 s	2 min 54 s	2min 52 s	2 min 34 s	2 min 24 s
1000m w tempie biegu na 10km	6 min 15-20 s	5 min 52-57 s	5 min 17-23 s	4 min 52-58 s	4 min 50 s	4 min 45-48 s	4 min 15-18 s	3:58 do 4min 2 s
1200m w tempie biegu na 10km	7 min 30 s	7 min 2 s do 7 min 5 s	6 min 20 s	6 minut	5 min 54 s	5 min 48 s	5 min 22 s	4 min 55 s
1600m w tempie biegu na 10km	10 minut	9 min 25 s do 9 min 30 s	8 min 27 s do 8 min 33 s	7 min 46 s	7 min 44 s	7 min 35 s do 7 min 40 s	6 min 48 s do 6 min 50 s	6 min 20 s
Tempo docelowe półmaratonu (umożliwiający przerwy na marsz)	6 min 35 s	6 min 5 s	5 min 35 s	5 min 7 s	4 min 54 s	4 min 40 s	4 min 30 s	4 min 13 s
Liczba i długość przerw na marsz	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 60 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 60 s	1 przerwa 90 s	1 przerwa 60 s

aspekt treningowy do przećwiczenia przed kluczowym startem na dystansie 21km, gdzie ta kwestia nabiera nawet większej wagi.

Mimo że sam wybrałbym pewnie 5km, sugeruję wybrać ten dystans, na którym masz mniejsze doświadczenie, jako że prawdopodobnie nauczysz się wtedy więcej niż tylko zaliczysz kolejny start z setki podobnych. Jeżeli będziesz biegł półmaraton po raz pierwszy, lepiej będzie dla Ciebie, jeżeli wybierzesz 10km, ponieważ jest to dystans bliższy głównemu celowi. Pamiętaj – 7 marca masz osiągnąć tylko kolejny szczebel w swojej drabinie przygotowawczej do głównego celu, więc to co się podczas tego startu nauczysz jest ważniejsze niż wynik sportowy.

Progresja, szczyt i dzień zawodów

Pierwsza połowa marca, to szczytowy okres najważniejszych treningów, po którym nastąpi okres bezpośredniego przygotowania startowego – te dwa okresy są niezwykle ważne w przygotowaniu do startu.

Okres szczytowy doprowadzi Cię do przeciążenia po czym podczas okresu bezpośrednio przygotowania – trwającego w przypadku półmaratonu około 10 dni – będziesz wykonywał treningi mniej intensywne i o mniejszej objętości, tak by pozwolić organizmowi odpocząć. Jest to kombinacja spokojnych treningów oraz odpoczynku, która stymuluje rozwój formy oraz prowadzi do hiperkompensacji.

Zwiększanie intensywności sesji treningowych najlepiej osiągnąć nie poprzez zwiększanie tempa biegu, a poprzez zmniejszanie okresu odpoczynku pomiędzy interwałami. Podczas gdy zmniejszasz odstępy odpoczynku, treningi zaczynają co raz bardziej przypominać warunki, jakie spotkasz na zawodach. Zmniejszenie odpoczynku z 90 do 60 a potem nawet 45 sekund zbliża Cię do biegu ze stałą, wysoką prędkością, czyli sytuacji z jaką będziesz miał do czynienia na zawodach.



Powrót po dniu odpoczynku

Podczas ostatnich kilku miesięcy treningu doświadczyłeś prawdopodobnie dziwnego uczucia związanego z dniami odpoczynku. Generalnie Twoje ciało działa jak wahadło, więc kiedy robisz sobie dzień odpoczynku po mocnym treningu, nie powracasz po prostu do stanu normalności, tylko zapadasz w coś na wzór hibernacji. Z tego powodu czasem możesz czuć się jakby w letargu i nie mieć ochoty, by wyjść na trening następnego dnia po odpoczyn-

ku. Nie jest to uczucie, jakiego chcielibyśmy doświadczyć w dniu zawodów, więc trzeba dokładnie przemyśleć swój trening w tygodniu zawodów.

Zrób odpoczynek na dwa dni przed zawodami - dzięki temu zapewnisz sobie odpowiednią regenerację. Jednak na dzień przed zawodami powinieneś zrobić krótki, lecz intensywny trening składający się z kilku szybkich interwałów i mający na celu rozbudzić Twój organizm.

Kontynuuj ten proces poprzez staranną rozgrzewkę ranną w dniu zawodów. Powinna być na tyle intensywna, by wpro-

dzić Cię do tzw. drugiej strefy tlenowej. 20 do 30 minut spokojnego biegu powinno wystarczyć by rozluźnić stawy i rozgrzać mięśnie, ale wszystko zależy od pory, o której jest start, panującej temperatury powietrza, czasu jaki spędziłeś w podróży itd. Ważne jest by rozpocząć rozgrzewkę niespieszным biegiem, aż poczujesz, że jesteś rozluźniony i w swoim żywiole. Następnie powinieneś wykonać kilka szybszych interwałów. 2 lub 3 razy przebiegnij odcinek 100m z prędkością odpowiadającą biegowi na 3km. Bieg szybszy niż planowane tempo zawodów sprawi, że podczas

wyścigu będziesz czuł się komfortowo i spokojnie.

Ostatnią częścią rozgrzewki powinno być kilka przebieżek na dystansie 200m z prędkością taką, jak planowana prędkość podczas zawodów. Pomiędzy tymi przebieżkami możesz odpoczywać tak długo jak tylko chcesz, jako że podstawowym celem jest bieg z odpowiednim tempem (takim jak podczas zawodów) i dobre się z nim oswojenie, żeby nie wystartować zbyt szybko.

Marszobieg

Przeplatanie dystansu biegowego odcinkami marszu jest jedną z dróg by zwiększyć sumaryczny dystans lub zapewnić efektywniejsze wykorzystanie energii i wysiłku wladanego w treningu.

Marszobieg to dobra taktyka tak w przypadku treningu jak i zawodów, dająca czas na przemyślenie sytuacji, odpoczynek i ew. korekty. Długie biegi mają kilka zalet: mogą zbudować w trenującym pewność, że

Ale marszobieg może być także bardzo pomocny podczas zawodów! Prawdopodobnie najbardziej opłacalnym wykorzystaniem kilku marszowych kroków był bieg Amerykanina Franka Shortera po złoto w maratonie podczas Igrzysk Olimpijskich w 1972r. Przechodził do krótkiego marszu podczas każdej wizyty w punkcie żywieniowym. Dzięki temu mógł wypić więcej wody i lepiej ją przyswoić. Ale większości osób pomoże to także uporać się z dystansem i zachować koncentrację, poprzez podzielenie całości na mniejsze odcinki oraz jednoczesne zapewnienie swojemu organizmowi chwili odpoczynku od pracy na najwyższych obrotach.

Na dole tabeli międzyczasów znajdziesz dwa wiersze, które będą szczególnie pomocne w utrzymaniu stałego tempa przez cały dystans półmaratonu.

Często przytaczany cytat odnośnie równomiernych międzyczasów pochodzi od Haile Gebrselasie i został przez niego wypowiedziany po przebiegnię-



przebiec w tempie 5:05 a nawet 5:10 / km. Ja najchętniej biegam pierwszą z trzech części dystansu poniżej średniej, potem ze średnią i ostatnią z trzech części z prędkością powyżej średniej. Nasz biegacz chcący pobić 1:45:30 powinien według tej taktyki pobic pierwsze 7km w tempie 5:10 / km, potem przez 30 do 45 sekund odpoczywać w marszu, następnie kolejne 7km biec w tempie 5:00 / km by pozostałe do mety 6.8km pobic już najszybciej jak tylko potrafi.

Dzięki odpoczynkowi pomiędzy każdym z siedmiokilometrycznych odcinków, dzięki podbudowanej podczas wyprzedzania innych psychice oraz dzięki oszczędzania siły na pierwszych dwóch z trzech części dystansu będziesz miał jeszcze sporo energii, którą spożytkujesz podczas ostatniego odcinka, by ustanowić swój nowy rekord w półmaratonie.

Są też inne korzyści płynące z krótkich odcinków marszu. Twoje serce zwalnia, zmniejsza się dług tlenowy, mięśnie przez krótki czas są używane inaczej niż podczas reszty dystansu, co daje im ulgę. Nie ma nic dziwnego w tym, że to wszystko daje pozytywny efekt, który trzeba zestawić ze stratą czasu podczas marszu.

„Koszt” marszu jest koniecznością niewielkiego zwiększenia średniego tempa biegu. Jednak dopóki odcinki marszu nie są dłuższe niż 60 metrów pokonywane w 45 sekund, zyski jakie osiągniesz z marszu będą większe i ostateczny bilans będzie dodatni.

Wszystkie obliczenia zostały wykonane za Ciebie w tabeli temp treningowych. Wyznacz sobie realny czas jaki chcesz pobić i sprawdź w dwóch dolnych wierszach tabeli jakie musi

być tempo biegu i ile przerw na marsz powinieneś zrobić podczas zawodów. Następnie po prostu podziel dystans półmaratonu na odcinki pomiędzy którymi będziesz maszerował. Jeżeli na przykład sprawdzisz, że masz wykonać trzy odcinki marszu, powinieneś je zrobić na 5., 10. i 15. kilometrze.

Dokąd teraz?

Kiedy przekroczysz linię mety półmaratonu, będziesz miał coś więcej niż medal i pamiątkową koszulkę. Będziesz miał możliwość określenia swojego kolejnego sportowego celu w 2009 r. Może skupisz się na poprawieniu swojej szybkości na dystansach 5 i 10km oraz prawdopodobnie kolejnego bicia rekordu na 21km w drugiej połówce sezonu? Byłby to dobry wybór dla tych, których kariera biegowa nie trwa dłużej niż 3 lata i dla tych, którzy czują, że ciągle mogliby się poprawić na dystansie 10km. Dla innych upragnionym celem może stać się start w sierpniu w 31. Flora Maratonie Warszawskim.

Twój nowy rekord w półmaratonie jest świetnym fundamentem, by zbudować na nim swój świat maratonów. Po trzech tygodniach aktywnego wypoczynku, powinieneś powrócić do treningów. Skup się na poprawie szybkości na krótkich dystansach od kwietnia do czerwca by następnie przejść od budowania specyficznej wytrzymałości maratończyka.

Dalsze wsparcie

Dalsza część Twojego codziennego treningu do 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego jest przedstawiona w załączonej tabeli. Będzie ona regularnie pogłębiana o wskazówki na stronie internetowej. Odwiedź www.polmaratonwarszawski.pl

Elementówkt adanki Ullan dreet, conse cte facc umsan euis dolent loreet iritUm vele sPerat lortis nostrud m

podola założonemu dystansowi ale przede wszystkim rozwijają bazową wytrzymałość i uczą zużywania energii w bardziej oszczędny sposób, co będzie bardzo przydatne podczas długich zawodów. Jednym z najczęściej popełnianych przez wielu biegaczy błędów jest zbyt szybkie bieganie długich wybiegań. Prawdziwe zalety takiego treningu odczujemy dopiero gdy będziemy biec wolniej niż jakbyśmy biegli maraton czy półmaraton. Odcinki marszu pomagają nam utrzymać właśnie odpowiednio niskie tempo. Gdy już zaczniemy biec mamy tendencje, by utrzymać tempo. Przerwa w marszu pozwala nam to tempo skorygować do bardziej dla nas odpowiedniego.

ciu w 2008r. w Dubaju maratonu w czasie o 26 sekund gorszym od rekordu Świata. „Na połówce byłem 30 sekund przed rekordem” - trzydziestopięcioletni Etiopczyk uznał, że było to powodem wracania do domu bez miliona dolarów nagrody wyznaczonej za pobicie rekordu. Praktycznie wszystkie rekordy Świata od 1500m do maratonu były biegane z narastającym tempem – drugą połówką dystansu szybszą niż pierwszą. Jeżeli jest to najlepsza taktyka by pobić rekord Świata, bądź pewny, że jest to także najlepsza taktyka dla Ciebie, jeżeli planujesz pobić swój własny rekord.

Jeżeli więc chciałbyś złamać czas 1:45:30 (5 minut / km) powinieneś pierwszy kilometr