



Trening do półmaratonu

– I Ty możesz go ukończyć!

TEKST JEFF GALLOWAY

Ukończenie półmaratonu to dla wielu osób dowód na to, że potrafili być konsekwentni, że okazali się sprawni, że ich życie stało się inne. Lepsze. Dla wielu ukończenie półmaratonu stało się naocznym dowodem na to, że stać ich na zrobienie czegoś, co nie wydawało im się wcześniej możliwe.

Mając 12 tygodni na trening półmaraton może ukończyć praktycznie każdy. Przy odpowiednim tempie pokonywania dystansu i zastosowaniu interwałowej metody bieg–marsz–bieg mojej „produkcji”, nie grozi nam w dodatku kontuzja ani jakiegokolwiek oznaki wyczerpania. W dodatku stosując się do przedstawionego przeze mnie poniżej programu treningowego opartego na metodzie interwałowej nie musimy ani rezygnować z życia prywatnego, ani z innych przyjemności. Nawet najdłuższe treningi nie są męczące. Pokrótkę omówię najważniejsze zasady treningu moją metodą.

Trzy treningi w tygodniu.

Dwa wyjścia na trening po 20–30 minut (szczegóły w tabeli) oraz jeden dłuższy trening. Dla większości długie wybieganie wypada w niedzielę (ewentualnie w sobotę), ale dwa pozostałe treningi można wykonywać w dowolnie wybrane dni tygodnia. Krótsze treningi można wykonywać z dowolną prędkością – wolno, szybko, jak kto woli. Dobrze jest nie biegać w dniu poprzedzającym długi trening i dzień treningu przeplatać dniem wolnym. Klasyczny rozkład treningów (taki „na swobodne ukończenie”) wygląda następująco: 20 minut

w wtorek, 30 minut w czwartek i długi trening w niedzielę.

Długi trening musi być wolny.

Nawet jeśli biegniesz o 3–4 minuty wolniej niż normalnie to i tak wpływ takiego treningu na Twoją wytrzymałość jest taki sam. Liczy się tylko czas spędzony na treningu! Tempo długiego treningu można wyznaczyć na dwa sposoby. Po pierwsze – weź swój aktualny czas w biegu na 5 km i podziel go na 5, po czym do wyniku (będącego czasem pokonania 1 kilometra) dodaj 3 minuty. To powinno być Twoje tempo pokonywania 1 kilometra na długim treningu. Metoda druga – przebiegnij 1 kilometr na wymierzonym odcinku, po czym do uzyskanego wyniku dodaj 3–4 minuty (a nawet więcej – to nie zaszkodzi).

Przykład:

* Wynik z biegu na 5 km – 25 minut. Po podzieleniu na 5 otrzymujemy tempo 5 min/km. Dodajemy 3 i wy-

chodzi nam, że w czasie długiego treningu każdy kilometr powinniśmy pokonywać w 8 minut.

* Wynik ze sprawdzianu na 1 km wynosił 5 minut. Bezpieczne tempo biegu długiego wyniesie 8–9 minut/km.

Systematycznie likwiduj zmęczenie stosując moją strategię przerw na marsz.

W końcu półmaratonu nie musisz być śmiertelnie zmęczony – jeśli tylko zdecydujesz się na bieg, w którym wpleciesz odcinki pokonywane marszem. Bardzo ważne jest przy tym to, aby takie przerwy robić od samego początku biegu! Chodzi bowiem o to, by chemiczne i fizyczne powody zmęczenia usuwać z organizmu podczas każdej przerwy na marsz. A wytrzymałość długodystansową zdobędziemy podczas długich treningów (i to niezależnie od tego, czy będziemy w nich stosować przerwy na marsz czy też nie).

W dodatku bieg przeplatany marszem pozwoli nam uzyskać lepszy czas! Badania udowodniły bowiem, że przerwy na marsz skracają czas pokonywania dystansu półmaratonu o średnio 6 minut (badania wykonano na tych, którzy wcześniej biegali w sposób ciągły). Ci, którzy zaczynając trening wątpią, czy dadzą radę, mają dodatkowy komfort – limit 4 godzin na ukończenie półmaratonu w Warszawie pozwala spokojnie maszerować przez większą część dystansu!

Uwaga:

Krótkie treningi w środku tygodnia można dzielić. Na przykład – trening 30-minutowy może składać się z 10 minut porannego rozruchu w truchcie i 20 minut po południu. Natomiast nie należy dzielić długich treningów – tu chodzi o zachowanie ciągłości wysiłku.

A co z feriami zimowymi?

Jeśli w dni, w które masz wyznaczony krótszy trening, wyjdiesz choćby na 10-minutową przebieżkę to i tak pozwoli ci to na zachowanie większości wypracowanego wcześniej potencjału. Jeśli w czasie ferii opuścisz długi trening to wychodząc na kolejne zaplanowane długie wybieganie pierwszą jego część po prostu przejdź. W drugiej części możesz natomiast zwiększyć częstotli-

wość przerw na marsz. Jeśli na przykład stosowałeś do tej pory proporcje 3 minuty biegu – 1 minuta marszu, możesz zmienić ten wskaźnik do wartości 2:1 albo nawet 1:1.

Jak oszukać mróz i inne anomalie pogodowe?

Przede wszystkim spróbuj znaleźć miejsce, w którym da się biegać pod dachem. Świetnie nadaje się do tego klub fitness, sala gimnastyczna, kryta hala (stadion) czy inne budynki użyteczności publicznej. Jeśli masz dostęp do bieżni mechanicznej możesz korzystać z niej w przypadku krótkich treningów, ale i w przypadku długich (choć to już wymaga sporej dozy cierpliwości). Długie biegi mimo wszystko lepiej wykonywać na powietrzu, choćby po to by organizm (a zwłaszcza stopy i nogi) przyzwyczał się do twardej nawierzchni. Można spróbować łączyć trening na powietrzu z treningiem pod dachem – zacząć od rozgrzewki wewnątrz, potem wyjść na dwór, a zakończyć wszystko ponownie pod dachem.

Kiedy jest zimo – załóż na siebie kilka warstw cienkiego ubrania. W ofercie istnieje szereg materiałów, które tworzą cienką warstwę, a ważą niewiele. W ten sposób nadmiar ciepła

przekazywany jest do kolejnej, oddalonej od skóry, warstwy. Zanim zaczniesz się pocić – zdejmij z siebie jedną warstwę ubrania.

W przypadku wyjątkowo niekorzystnej pogody warto podzielić krótkie treningi na dwie części – poranną i popołudniową.

Nie poddawaj się!

1. Jeśli pod koniec długiego treningu czujesz olbrzymie zmęczenie – zmniejsz tempo o kolejną minutę. Możesz też wydłużyć przerwę na marsz. Jeśli dotąd stosowałeś proporcje 3:1, skróć bieg do 2 minut, a nawet jeszcze bardziej. Daj organizmowi więcej czasu na adaptację.
2. Jeśli miałeś tygodniową przerwę w treningach, to w kolejnym tygodniu pierwszą połowę każdego z treningów pokonuj marszem, a drugą biegnij – ale wolniej niż to robiłeś przedtem.
3. Nie staraj się biegać za wszelką cenę pomimo

bólu, problemów z kolanem, ścięgna czy czymkolwiek innym. Przerwij treningi i skontaktuj się z lekarzem – on powie Ci, czy przypadkiem nie jesteś kontuzjowany.

4. W czasie długich treningów co 10–20 minut powinieneś wypić około 100 ml wody.
5. Gdyby było wyjątkowo ciepło to zmniejsz tempo biegu o 20 sekund na kilometr na każde 2 stopnie powyżej 14 stopni.
6. W czasie startu pierwsze kilkanaście kilometrów (np. do 16 km) pokonuj w tempie, przy którym czułeś się komfortowo w czasie dwóch ostatnich długich wybiegań. Potem możesz przyspieszyć, a nawet zrezygnować z niektórych przerw na marsz (albo robić je rzadziej). Będę w Warszawie na półmaratonie – będziemy mieli okazję się spotkać i podzielić uwagami. Będę też biegł z grupą przygotowującą się do startu moją metodą. Do zobaczenia! ■

Program treningowy przygotowujący do ukończenia pierwszego półmaratonu opracowany przez Jeffa Gallowaya:

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|------------|--------------|--------|-------|----------|--------|-----------------------|------------|
| Tydzień 12 | | | | 15 min | 20 min | | 4 km |
| Tydzień 11 | | 20 min | | 25 min | | | 6 km |
| Tydzień 10 | | 25 min | | 25 min | | | 9 km |
| Tydzień 9 | | 25 min | | 30 min | | | 5 km |
| Tydzień 8 | | 30 min | | 30 min | | | 12 km |
| Tydzień 7 | | 30 min | | 30 min | | Sprawdzian – 5 km * | |
| Tydzień 6 | | 30 min | | 30 min | | | 15 km |
| Tydzień 5 | | 30 min | | 30 min | | | 6 km |
| Tydzień 4 | | 30 min | | 30 min | | | 19 km |
| Tydzień 3 | | 30 min | | 30 min | | Sprawdzian – 10 km ** | |
| Tydzień 2 | | 30 min | | 30 min | | | 23 km |
| Tydzień 1 | | 30 min | | 30 min | | | 8 km |
| Tydzień 0 | | 30 min | | 30 min | | | Półmaraton |

* – Start w biegu na 5 km lub długi trening (13 km) w niedzielę

** – Start w biegu na 10 km lub długi trening (21 km) w niedzielę

Częstotliwość przerw na marsz jest pochodną średniego tempa na kilometr:

| | |
|-----------|--|
| 4 min/km | 4 minuty biegu/15 sekund marszu (albo: 8 minut biegu/30 sekund marszu) |
| 5 min/km | 4 minuty biegu/30 sekund marszu |
| 6 min/km | 3 minuty biegu/1 minuta marszu |
| 7 min/km | 2:30 minuty biegu/1 minuta marszu |
| 8 min/km | 2 minuty biegu/1 minuta marszu |
| 9 min/km | 1 minuta biegu/1 minuta marszu |
| 10 min/km | 20 sekund biegu/40 sekund marszu |