

Półmaraton wiosną

TEKST NORRIE WILLIAMSON

„Połowa drogi do celu polega na jego dobrym wyznaczeniu”.

Abraham Lincoln

4. Carrefour Półmaraton Warszawski to wyzwanie dla każdego:

- ukończenie pierwszego półmaratonu w życiu może już samo w sobie być wielkim osiągnięciem dla amatora biegania
- celem może być poprawa półmaratońskiej życiówki na znakomitej trasie wytyczonej w samym centrum stolicy
- pokonanie 21 kilometrów może stać się kamieniem milowym na drodze do większego – i docelowego wyzwania – ukończenia 31. Flora Maratonu Warszawskiego (to już we wrześniu!).

Bieg, który oferuje nie tylko najpiękniejszą ale i najszybszą trasę w Polsce, możliwość startu w kilkutyśycznym tłumie; bieg, który zaczyna się i kończy w sa-

lonie Warszawy – na Krakowskim Przedmieściu – musi znaleźć się w twoim biegowym kalendarzu!

Aby jak najlepiej pomóc wszystkim chętnym w przygotowaniach do startu, organizatorzy starają się zaoferować zawodnikom różne programy treningowe. Dzięki nim zarówno doświadczony biegacz, jak i debiutant (a nawet walker) może znaleźć coś dla siebie.

Trening opisany poniżej przeznaczony jest dla tych, którzy chcą ukończyć bieg w przedziale 1,5-2 godziny. Będzie on szczególnie efektywny w przypadku osób, które chciałyby poprawić szybkość bazową.

Aby jak najbardziej zmotywować wszystkich do regularnego treningu, na stronie internetowej biegu (www.polmaratonwarszawski.pl) dostępny będzie nie tylko

szczegółowy trening w rozbiu na dni, ale i liczne wskazówki oraz podpowiedzi, które pojawiać się będą na bieżąco. Wszystko po to, by 29 marca każdy miał szansę zrealizować swój cel. Pierwszy dzień treningu to 31 grudnia 2008.

Rada nr 1

Konsekwencja w treningu jest podstawą wytrzymałości, a jego intensywność – postępu.

O bieganiu często mówi się jako o najprostszej konkurencji sportowej. Bo cóż łatwiejszego niż założyć buty, wyjść na dwór i ruszyć? Zwykle jest jednak tak, że nasze wyobrażenia o bieganiu legły w gruzach po pierwszych kilkuset metrach biegu – okazywało się bowiem, że zastosowane przez nas tempo i spodziewany dystans, jaki chcieliśmy pokonać, miały się nijak do aktualnego poziomu naszej sprawności. Choć nasze oczekiwania i ambicje zostały ograniczone do tego, na co stać nasz organizm, to

nie potrzeba było ani wielu tygodni ani niezliczonych sesji treningowych, by nasz organizm zaadaptował się w stopniu wystarczającym do w miarę komfortowego pokonania sensownego dystansu – choć w tempie gorszym niż byśmy tego pragnęli.

Nasze doświadczenia kompletnych nowicjuszy dostarczają wielu cennych lekcji, które pomogą nam w skutecznym przygotowaniu się do startu w 4. Carrefour Półmaratonie Warszawskim 2009.

Konsekwencja

Największy postęp jest efektem konsekwencji i regularności. Proste wychodzenie na trening w regularnych odstępach czasu prowadzi do większej sprawności w wykonywaniu danego ćwiczenia. Właśnie tak wygląda schemat treningu większości osób uprawiających bieganie – przygotowania do startu trwają 3-6 tygodni i w początkowej fazie właśnie regularność wy-

silku treningowego stanowi o wyraźnym postępie. W takim treningu nie ma ani niczego trudnego, ani niczego szczególnego – wyjście na dwór i mozolne nabijanie kilometrów przekłada się na coraz większą sprawność. Istnieją pewne sprawdzone zasady dotyczące tego, ile kilometrów w tygodniu należy pokonywać w przygotowaniach do startu na określonym dystansie.

Jedna z takich zasad głosi: aby móc wystartować w biegu na 10 km, powinno się w tygodniu biegać jakieś 22 km, by ukończyć półmaraton, w szczytowym tygodniu treningu powinno się przebiec około 50 kilometrów.

Nie oznacza to, że nie da się przebiec dychy, nie biegając po 22 km na tydzień, albo że bez 50 km tygodniowo w nogach nie ma co marzyć o półmaratonie. Jeśli jednak chcemy cały dystans pokonać w solidnym i równym tempie, to na te liczby trzeba być przygotowanym i starać się takie objętości wypracowywać.

Te wskazówki mają zastosowanie do standardowych dystansów z maratonem włącznie, a ogólna prawidłowość dotycząca dystansu stanowi podstawę obu planów treningowych dla półmaratonu.

Stała stymulacja

Drugą elementarną zasadą, o której zapominają czasami osoby z niewielkim doświadczeniem, jest teza głosząca, iż postęp w początkowych miesiącach treningu jest pochodną stałego stawiania sobie nowych wyzwań, które leżą tuż za granicą naszych obecnych możliwości czy poziomu sprawności.

Wspomniane wcześniej pierwsze kroki naznaczone poczuciem, że pękają nam płuca, a serce eksploduje, wykonywane były przy kompletnie błędnej ocenie zależności między tempem biegu i odległością. W prostych słowach: biegliśmy za szybko (jeśli wziąć pod uwagę na dystans, jaki chcieliśmy pokonać); w efekcie musieliśmy zatrzymać się

lub przejść do marszu do aż momentu, gdy organizm wrócił do stanu, w którym znów byliśmy w stanie biec. To właśnie dlatego większość programów treningowych dla początkujących poleca stosowanie taktyki biegu przeplatanej marszem.

Programy te proponują 3 do 4 treningów w tygodniu, często również zasadę przeplatania dni treningów z dniami wolnymi. Oznacza to, że po każdym treningu następuje przerwa na odpoczynek i regenerację, co z kolei przekłada się na lepsze przyswajanie reżimu treningowego z psychologicznego punktu widzenia.

Niestety, wraz ze wzrostem naszej sprawności biegowej zaczęliśmy zwiększać liczbę treningów w tygodniu kosztem ich intensywności. Wszystko po to, by zwiększyć liczbę kilometrów pokonywanych w ciągu tygodnia. Aby to osiągnąć, wielu biegaczy zaczyna rezygnować z treningów interwałowych bieg-marsz-bieg, które charakteryzowały ich początkowe etapy biegowej przygody. Dla wielu był to również pierwszy błąd w treningu.

Największy postęp w treningu zapewniamy te sesje, które stanowią wyzwanie dla naszego aktualnego poziomu sprawności, pod warunkiem, że oddziela je od siebie wystarczający czas na – aktywną! – regenerację. Podporządkowując akcenty treningowe (w uproszczeniu: treningi szybkości, siły i wytrzymałości) aktualnemu poziomowi naszej sprawności sprawiamy, że plany treningowe do 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego zapewnią nam pokonywanie odpowiednich dystansów i wykonywanie zadań treningowych na odpowiednim poziomie obciążenia. Wszystko po to, by nasza wytrzymałość i szybkość były 29 marca na najwyższym możliwym poziomie.

Na stronie obok znajdują się programy treningowe dla dwóch poziomów: a) dla tych, którzy chcą zmieścić się w przedziale 1:45-2:00 oraz b) dla tych, którzy planują wynik 1:30-1:40.

Osobna tabela zawiera szybkości wymagane dla poszczególnych akcentów treningowych.

Zasady treningu

Programy treningowe przygotowano z myślą o biegaczach reprezentujących różne poziomy umiejętności – od takich, którzy obecnie truchtają dla zdrowia i mają za sobą start na dystansie na przykład 5 czy 10 km po doświadczonych ścigantów, którzy myślą o poprawieniu osiągnięć i dla których Carrefour Półmaraton Warszawski stanowi kamień milowy na drodze do realizacji kolejnego celu – poprawy wyniku we wrześniowym Flora Maratonie Warszawskim.

Treningi zaplanowano tak, by każdy mógł je zrealizować i o ile niektóre z nich będą w końcowej części stanowiły pewne wyzwanie, o tyle można je będzie wykonać – pod warunkiem przestrzegania naszych zasad i rad.

Tempo

Tempo wykonywania poszczególnych treningów podawane jest w osobnej tabeli. Przykład: 5x500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund oznacza, że zawodnik mający obecnie czas na 10 km równy 60 minutom powinien wykonać 5 odcinków po 500 metrów w czasie 2:49, a następnie zatrzymać się na 90 sekund (można chodzić) po czym wykonać kolejne powtórzenie.

Ważne, by trzymać się zadanego tempa i długości trwania treningów. Jeśli okaże się, że określony trening jest zbyt łatwy albo czas na regenerację zbyt długi – NIE ZWIĘKSZAMY tempa biegu, ale SKRACAMY przerwę między powtórzeniami. Na przykład jeśli sesja 5x500 m okaże się zbyt łatwa, wtedy skracamy czas trwania przerwy z 90 do 60 sekund. Jeśli jednak po dwóch kolejnych powtórzeniach i 60-sekundowych przerwach nie jesteśmy w stanie utrzymać zadanego tempa, to ponownie wydłużamy czas jej trwania do półtora minuty.

Długie wybiegania i rozbiegania

Tempo długich wybiegań i roztruchtań jest kolejną ważną składową procesu regeneracji pomiędzy sesjami interwałowymi i innymi akcentami. Jeden z największych błędów polega na pokonywaniu ich w zbyt szybkim tempie – wartości podane w zestawieniu to tempo maksymalne. Podane szybkości zakładają, że bieg odbywa się po płaskim terenie, na twardej nawierzchni typu asfalt. Pofalowany albo mniej twardej teren wymaga zmniejszenia tempa. Poprawniej byłoby mówić o równomiernym wysiłku, a nie o tempie. Podane tempo będzie wskazówką odnośnie zakładanego poziomu wysiłku i ilekroć czujemy, że musimy pracować ciężiej, by utrzymać tempo, powinniśmy zwolnić.

W przypadku dłuższych sesji na pewno zauważysz, że często jest tam mowa o przerwach na marsz – co 20-30 minut. To narzędzie pomagające w utrzymaniu stałego, równego wysiłku, a przy okazji szansa na przyjęcie płynów czy po prostu chwilę wytchnienia. Takie przerwy na marsz są bardzo skuteczne w przypadku większości zawodników – nawet w czasie zawodów. O tym zagadnieniu porozmawiamy jeszcze w późniejszej części naszych przygotowań.

Progresja

Ponieważ treningi i dobór obciążeń opierają się na aktualnym wyniku na dystansie 10 km, to w okresie styczeń-luty będą przynajmniej dwie okazje po temu, by podnieść poziom. Będą to kontrolne biegi przygotowawcze na 5 i 10 km w dniach 7 lutego i 7 marca (dotyczy to przede wszystkim osób mieszkających w Warszawie i okolicach, ale może i w innych rejonach Polski odbywać się będą takie imprezy). Tydzień poprzedzający bieg jest lżejszy i mniej wyczerpujący. Udział w takich zawodach jest mechanizmem kontroli postępów, co z kolei umożliwi dostrojenie dalszych treningów do aktualnego poziomu sprawności biegowej. ■

Dzień tygodnia	Data	Cel: 1:45-2:00	Cel: 1:30-1:40
Środa	31 grudnia	Podbiegi 3x3x35 sekund na przerwie 3 minuty	Podbiegi 3x3x35 sekund na przerwie 3 minuty
Czwartek	1 stycznia	Szczęśliwego Nowego Roku! Przerwa	Szczęśliwego Nowego Roku! Przerwa
Piątek	2 stycznia	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	3 stycznia	4x1000 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sekund	20 minut w tempie długiego wybiegania; 2 km w tempie biegu na 10 km; 10 minut wolno; 2 km w tempie biegu na 10 km; 10 minut wolno; 2 km w tempie biegu na 10 km; 15 minut w tempie biegu długiego
Niedziela	4 stycznia	80-90 minut w tempie długiego wybiegania	Cross – 60 minut wolno
Poniedziałek	5 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	6 stycznia	6x500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	Podbiegi 4x4x35 sekund na przerwie 3 minuty między seriami
Środa	7 stycznia	60 minut wolno	70 minut wolno
Czwartek	8 stycznia	Podbiegi 3x4x35 sekund z 3 minutami pomiędzy	3x3x300 w tempie biegu na 3 km spokojnie z 90 sekundami w tempie i 3 minutami pomiędzy
Piątek	9 stycznia	Przerwa	40 minut w tempie biegu w tempie długiego wybiegania
Sobota	10 stycznia	20 minut w tempie biegu długiego; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	20 minut w tempie biegu długiego; 6 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 1 km w tempie biegu na 10 km; 15 minut wolno
Niedziela	11 stycznia	8x250 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund	Podbiegi 3x5x35 sekund; zbieg w truchcie, przerwa między seriami 4 minuty
Poniedziałek	12 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	13 stycznia	45 minut wolno z 3-4 przyspieszeniami po 30 sekund co 5 minut	3x800 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund
Środa	14 stycznia	60-70 minut wolno	Cross – 60 minut wolno
Czwartek	15 stycznia	3x1600 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sekund	2x4x400 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 3 minutami między seriami
Piątek	16 stycznia	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	17 stycznia	20 minut wolno; 4 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno	5x1600 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund
Niedziela	18 stycznia	2x3x300 m w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minutami między seriami	90-100 minut wolno
Poniedziałek	19 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	20 stycznia	40-45 minut wolno	50-60 min wolno
Środa	21 stycznia	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2 km tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno
Czwartek	22 stycznia	50 minut wolno	45 minut wolno
Piątek	23 stycznia	Przerwa	Przerwa
Sobota	24 stycznia	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 810 powtórzeń każdego odcinka)	6x300 w tempie biegu na 3 km na przerwie 75 sekund
Niedziela	25 stycznia	90 minut w tempie długiego wybiegania; co 25 minut przerwa na 1 minutę marszu	20 min w tempie biegu długiego; potem na zmianę 1 km w tempie biegu na 10 km i 1 km wolno – każdy z odcinków powtórzyć czterokrotnie; 15 minut wolno
Poniedziałek	26 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	27 stycznia	5x500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	5x800 w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund
Środa	28 stycznia	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	70 minut wolno
Czwartek	29 stycznia	50 minut wolno z 4 przyspieszeniami po 30 s na przerwie 3 minuty między przyspieszeniami	Podbiegi 5x3x35 sekund, zbieg w truchcie, przerwa między seriami 3 minuty
Piątek	30 stycznia	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	31 stycznia	4x1200 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund	4x1600 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund lub krótszej
Niedziela	1 lutego	80-90 minut w tempie wolnego wybiegania z przerwą na marsz co 30 minut	80-90 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą na marsz co 30 minut
Poniedziałek	2 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	3 lutego	Swobodnie 6 km z 4-5 przyspieszeniami po 30 sekund z przerwą 3 minuty między przyspieszeniami	2x3x300 w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 3 minutami między seriami
Środa	4 lutego	45 minut wolno	Swobodnie 8 km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Czwartek	5 lutego	Przerwa	Przerwa
Piątek	6 lutego	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 lutego	Test – 10 km przelaj	Test – 10 km przelaj
Niedziela	8 lutego	Przerwa	Przerwa
Poniedziałek	9 lutego	40 minut w tempie długiego wybiegania	40 minut w tempie długiego wybiegania
Wtorek	10 lutego	50 minut wolno	50 minut wolno
Środa	11 lutego	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 10 powtórzeń każdego odcinka)	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 10 powtórzeń każdego odcinka)
Czwartek	12 lutego	50 minut wolno	50 minut wolno
Piątek	13 lutego	35 minut wolno – albo dzień przerwy	36 minut wolno
Sobota	14 lutego	3x3x300 m w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minutami między seriami	Podbiegi 4x4x35 sekund na przerwie 3 minuty między seriami
Niedziela	15 lutego	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	10-120 minut wolno
Poniedziałek	16 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	17 lutego	5x1200 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sekund	5x1200 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund
Środa	18 lutego	60-70 minut wolno	70 minut wolno
Czwartek	19 lutego	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (2 serie po 6 powtórzeń każdego odcinka na przerwie 90 sekund między seriami)	3x3x500 w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minutami między seriami
Piątek	20 lutego	Przerwa	35 minut wolno albo przerwa
Sobota	21 lutego	20 minut w tempie biegu długiego; 6 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	Swobodnie 20 minut; 5 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	22 lutego	5x500 w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	2x7x 250 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minutami między seriami
Poniedziałek	23 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	24 lutego	Swobodnie 40 minut w tempie długiego wybiegania	40-45 minut wolno
Środa	25 lutego	2x6x600 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minutami między seriami	60 minut wolno
Czwartek	26 lutego	50 minut wolno	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; po 12 razy każdy z odcinków
Piątek	27 lutego	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	28 lutego	Wolno 20 minut; 4 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno	Wolno 20 minut; 5 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	1 marca	Podbiegi 4x3x35 sekund; powrót na start w truchcie; przerwa między seriami 4 minuty	Podbiegi 4x3x35 sekund; powrót w truchcie, przerwa między seriami 4 minuty
Poniedziałek	2 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	3 marca	3x4x250 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minutami między seriami	2x7x250 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minutami między seriami