

Plan 10 km < 50:00

Wielu początkujących biegaczy wybiera przygotowania do startów na dystansie 10 km, gdyż boi się obciążeń wynikających z pracy treningowej związanej z przygotowaniem do maratonu. Takie podejście jest wynikiem... nieznajomości szczegółów planów treningowych, a przynajmniej tych na wyższym poziomie wynikowym. Bo im jest on wyższy, tym coraz większy udział mają środki mieszane z przewagą procesów beztlenowych, czyli silnie *zakwaszających* nasze mięśnie. Jedynym logicznym wytłumaczeniem chęci wyboru treningu do *tylko* 10 km jest pewnie fakt, że jest to wprawdzie intensywnie, ale... trwa krócej. W treningu do 10 km nie ma ani Czterdziestek, ani nawet Trzydziestek, a wycieczki biegowe zamykają się w *ledwie* kilkunastu kilometrach. Wielu patrzy więc na ten trening tylko przez pryzmat ilości czasu, jaki mają do dyspozycji na trening. I ja to rozumiem. **Chociaż...**

Jak powinni trenować biegacze, którzy szykują się do dystansu *tylko* 10 km? Tak samo, jak... maratończycy, albo *mitośnicy* półmaratonu! Spokojnie – „tak samo” wcale nie znaczy, że „tyle samo”. To jest ta istotna różnica. Bo mechanizmy rozwoju są niemal identyczne. I na dobrą sprawę wszyscy zainteresowani treningiem do 10 km bez wielkiego ryzyka mogą realizować plany maratończyków. By być dobrym *długasem* wystarczy je kopiować, zmniejszając tylko w odpowiedni sposób długości niektórych treningów.

Nie wierzę, by zadeklarowani *długasi* nie mieli w przyszłości ochoty na spróbowanie swych sił także w maratonie – wcześniej oczywiście także w półmaratonie. Ja zaczynałem od biegów średnich, by dopiero w trzecim sezonie swoich startów wyczynowych zadebiutować na dystansie 10 km. Bałem się tego debiutu jak maratonu (choć przecież wtedy jeszcze maratonu ani razu nie biegałem, a nawet o nim nie śniłem), ale doskonale wiedziałem na jaki wynik jestem przygotowany i najwyżej w świecie realizowałem tylko swoją taktykę pokonania tych 25 okrążeń stadionu. Wynik debiutu – 30:03,7 – był tylko o cztery sekundy słabszy od założeń przedstartowych.

Poniżej nie przedstawiam planów ORKI czy SIEWU, jak dla maratonu, ale 15-tygodniowy plan budowania formy *pod* zaplanowany wynik poniżej bariery 50 minut na dystansie 10 km. Oczywiście, żeby go skutecznie zrealizować musisz dysponować już odpowiednim poziomem wydolności, który pozwoli ci realnie myśleć o zrealizowaniu celu. Jeśli jesteś w stanie przebiec teraz 5 km najwyżej w 30 minut, szanse na to, że dzięki tym wytycznym pokonasz dyszkę w czasie poniżej 50 minut są raczej małe. Choć oczywiście wcale niewykluczone, gdyż ponad 3 miesiące mądrego treningu potrafi wydobyć z naszego organizmu sporo ukrytych w nim rezerw, ale... na cuda nie licz. Jeśli umiesz liczyć, licz raczej na możliwość uporządkowania swojej pracy treningowej. Ten plan pozwoli ci w bezpieczny sposób *podjechać* do momentu startu i wycisnąć ze swego organizmu wszystko to, czym już dysponujesz, a nie budować formę od podstaw.

Jesteś w biegowym gimnazjum. Zapewniam cię, że to krótka nauka – jeżeli znajdziesz czas na 3-4 treningi w tygodniu, a dopisze też systematyczność w realizowaniu planu (dobre zdrowie i brak kontuzji), czeka cię najwyżej jeden sezon nauki i masz gwarancje awansu do szkoły

średniej, przeskakując do poziomu <45:00. Nauka krótka nie znaczy łatwa, ale czego się nie robi, by zrealizować marzenia – prawda?

Koncepcja treningowa:

Motorem rozwoju będzie w tym przypadku kros aktywny, który wymaga już prawie maksymalnego zaangażowania sił, szczególnie na końcowym odcinku. Silne zmęczenie spowoduje dużo skuteczniejsze *samopoznawanie* – nie tylko własnych możliwości fizycznych, lecz także barier psychologicznych, z którymi początkowo będziesz się oswajał, ale potem nauczysz się je pokonywać. To będzie silny impuls pozwalający uwierzyć w siebie, pozwalający – jeszcze skuteczniej niż wcześniej przebieżki – popuszczać naturalne hamulce organizmu. Z krosu na kros będzie ci się biegało coraz pewniej. A że będziesz miał *stracha* przed każdym tym treningiem, to... Nie, nie myśl, że napiszę, by cię uspokoić, iż „strach ma wielkie oczy”. Nic z tych rzeczy – będzie ciężko, bo musi być ciężko. Cóż to za marzenia, których realizacja przychodzi bez trudu!

Plan zakłada minimum 3 treningi w tygodniu, ale gdyby była na to ochota (i czas), warto dołożyć sobie czwarty dzień treningowy (w sobotę, choćby co drugi tydzień), który *doładuje* prawie puste przecież jeszcze akumulatory (OWB₁ i przebieżki).

Tydzień:	WT.	CZW.	ew. SOB.	NIEDZ.
1. 10-15.01.	OWB ₁ 40-50'	OWB ₁ 60-70'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KP 40-45'
2. 17-22.01.	OWB ₁ 40-50'	OWB ₁ 60-70'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KP 40-45'
3. 24-29.01.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 60-70'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KP 45-50'
4. 31.01.-5.02.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KP 45-50'
5. 7-12.02.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KP 50-55'
6. 14-19.02.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KA 35-40'
7. 21-26.02.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KA 35-40'
8. 28.02.-5.03.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 80'	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	KA 35-40'
9. 7-12.03.	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	OWB ₁ 80'	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	KA 35-40'
10. 14-19.03.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KA 40-45'
11. 21-26.03.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 80'	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	KA 40-45'
12. 28.03.-2.04.	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	OWB ₁ 80'	OWB ₁ 40-50' +10-15 prz.	KA 40-45'
13. 4-9.04.	OWB ₁ 40-50' +15-20 prz.	OWB ₁ 30' +10 prz.	ROZRUCH	Sprawdzian-5 km (min. 23:50-24:05)
14. 11-16.04.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 70-80'	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	KA 40-45'
15. 18-23.04.	OWB ₁ 40-50' +10 prz.	OWB ₁ 30' +10 prz.	ROZRUCH	OWM – bieg na 10 km <50:00

Uwagi dotyczące realizacji planu:

- **3 (4) treningi w tygodniu** – układ optymalny, to co najmniej jeden dzień przerwy pomiędzy nimi, np.: WT+CZW+SOB lub N, albo WT lub ŚR+PT+N, ew. PON+ŚR lub CZW+SOB;
- **OWB₁ 40-50' +10 prz.** = łagodny bieg 30-40' + GR + 10 przebieżek 100/100 m + 3-5' truchtu + GS
- **OWB₁ 60-70'** = b. łagodny bieg 60-70' + GR + GS
- **Kros pasywny (KP) 40-45'** = 10' truchtu + łagodny bieg w terenie pofałdowanym 40-45' + GR + 5-10' truchtu schładzającego + GS
- **Kros aktywny (KA) 30-35'** = rozgrzewka (12-15' truchtu zakończonego trzema przebieżkami + 10-12' GR) + aktywny bieg w terenie pofałdowanym 30-35' + 10' truchtu + GS

Sprawdzian na 5 km: zakładany plan minimum – wynik w granicach **23:50-24:05**

Taktyka rozegrania biegu na 10 km: od startu obowiązuje równe tempo biegu z zakresu 5:05-5:00/km. Planowany międzyczas półmetka (5 km) w zakresie **25:20-25:10**

Komentarz: trzeba mieć świadomość tego, że na tym poziomie sportowym tempo biegania jest relatywnie niższe od biegaczy bardziej zaawansowanych, a duuużo niższe od wyczynowców, ale... z drugiej jednak strony ich wysiłek – nie tyle w sferze zmęczenia fizycznego, co raczej psychicznego – jest dużo większy, choćby nominalnie obaj osiągnęli ten sam poziom wysiłku mierzonego wartością procentów tętna maksymalnego. Bo nie w każdym przypadku 95 proc. Tmax znaczy to samo! Ich zmęczenie jest czymś niepojętym przez *tak samo* zmęczonego wyczynowca. Dlatego... czapki z głów dla hartu ducha biegaczy wkraczających dopiero na biegowe trasy, którzy realizują krosy aktywne. To Golgota, która – gdy uda się ją pokonać – wprowadza ciało i umysł w inny świat.

Po krosach aktywnych nic już nie jest tak trudne, a bez nich nic w treningu nie będzie łatwe. Podczas tej serii krosów aktywnych poznasz wreszcie smak *prawdziwego* zmęczenia – zmęczenia, którego nie liźniesz podczas realizacji innego środka biegowego. Na zdrowie! Gdy przebrniesz przez to, będziesz biegał. Na razie tylko poniżej 50 minut, ale kolejne bariery będą pękały jak mydlane bańki – to tylko kwestia czasu (na treningi) i porcji cierpliwości, by do marzeń dopasować możliwości ciała.