

## ORKA za nami – czas na SIEW (trening w okresie od 31 stycznia do 18 marca)

**Co potem – w lutym, marcu...?** – pytałem na końcu poprzedniej części planów treningowych dotyczących styczniowego okresu przygotowań, zwanego przeze mnie ORKĄ. Luty jest w tym planie początkiem okresu drugiego zwanego SIEWEM! Wszak by rolnik zebrał plony potrzebuje najpierw zaorać swe arealy, by po orce je obsiać, z czego urosnie potem zboże/kukurydza/buraki/słoneczniki (niepotrzebne skreślić). Biegacz też – jak rolnik – potrzebuje ORKI, a potem SIEWU, by w sezonie startowym zbierać oczekiwane plony.

O tym że ORKA biegacza jest jednak dużo trudniejsza niż ta w wykonaniu rolnika, rolnik łatwo się przekona, przesiadając się z ciągnika na... aktywne krosy. Pozna inny smak słowa ORKA. A wy? **Ciężko było? Tak? Super, bo musiało być ciężko.** Miało być tak, że każdy kolejny kros wydawał się być ostatnim w karierze, z pogranicza rezygnacji z biegania. Ale po każdym z nich biegacze – zwłaszcza ci początkujący – byli usprawiedliwieni, gdy w ich głowach kłębiły się myśli typu: „Ja się do tego nie nadaję, to nie dla mnie! Po co mi to?!”. To normalne, a wręcz pożądane, bo podczas każdego krosu toczyła się taka nasza *osobista wojna na śmierć i życie* o pokonanie lenistwa naszego organizmu, który w leniwym błogostanie chciałby wegetować... do samej śmierci. Nie możemy mu na to pozwolić!

Trzeba pokonać to rdzewienie organizmu! Czym? Potem! Nie „potem” w znaczeniu „później” oczywiście, ale „potem” który zalewa nasze ciało podczas intensywnych treningów. I choć sole przyspieszają rdzewienie metali, to ten pot jest jak eliksir, który odmładza nasz organizm, usuwa z niego rdzę naleciałości tego leniwego błogostanu. Bo pot to zdrowie! Każdy zdrowy ci to powie!

**Przeżyłeś krosy?** Znasz smak swego potu? Wiesz więc dobrze, co to jest zmęczenie, a to znaczy, że jesteś już gotowy do podjęcia kolejnego wyzwania. Jeśli napiszę, że będzie ono dużo łatwiejsze, niż te *mordercze krosy*, który *zabijały* cię, byś był... silniejszy (przypominam: co cię nie zabije, to cię wzmocni! – tak działają krosy) – odetchniesz z uczuciem ulgi? Bo to, co cię czeka w lutym i marcu będzie łatwiejsze. Pisałem już – biegi ciągłe w drugim zakresie intensywności to *pikuś* w porównaniu z krosami aktywnymi. **Ale... nie licz na to, że już od lutego będziesz miał z górki, że odpędzasz** resztę przygotowań bez większego wysiłku. Nic, co wypracujesz bez wysiłku, nie ma większej wartości. A tobie chodzi przecież o biegowy rozwój, o pokonywanie wymarzonych barier wynikowych na różnych dystansach. Bez wysiłku się nie obejdzie! Tyle, że będzie on innego rodzaju. Po to właśnie walczyłeś *do upadłego* na krosach (budowałeś siłę umysłu), byś teraz miał potrzebne narzędzia (siłę umysłu właśnie) do dalszej pracy treningowej budującej twoje mięśnie, ale i układy krążenia oraz oddychania.

Co cię czeka w lutym (poniższy plan startuje 31 stycznia, a kończy 18 marca, gdy wkroczy się do planu tzw. BPS, czyli bezpośredniego przygotowania startowego. Jego startem są „tysiączki” (19 marca), czyli pierwszy trening „szlifujący” organizm, o czym piszę w dalszej części)?

	Treść treningu
<b>trening 1.</b> (np. WT.)	50-70' biegu + GR + 10 przebieżek + GS
<b>trening 2.</b> (np. CZW.)	100-120' biegu + GR + GS
<b>trening 3.</b> (np. SOB.)	50-70' biegu + GR + SB 1,0 km + 2 km truchtu + GS
<b>trening 4.</b> (np. NIEDZ.)	rozgrzewka + WB <sub>2</sub> 6-14 km + 3M + (ew.) GS

Po kolei:

**Trening 1.:** Po 50-70 minutach lekkiego biegu (OWB<sub>1</sub>) zatrzymać się (w zasłoniętym od wiatru miejscu) i zrobić zestaw ćwiczeń rozciągających GR (10-12 minut), a potem zrobić 10 przebieżek (100/100 m). Po ich zakończeniu do domu nie może być dalej niż 1 km, które należy pokonać truchtem. Po powrocie do domu, na kocyku, zrobić zestaw ćwiczeń siłowych (GS)

**Trening 2.:** Wycieczka biegowa (WB), a po jej zakończeniu zestaw GR i w domu GS. Tak, jak podczas ORKI – raz w miesiącu trzeba/warto pokonać dystans 25-30 km.

**Trening 3.:** Po 50-70 minutach lekkiego biegu (OWB<sub>1</sub>) zatrzymać się (w zasłoniętym od wiatru miejscu) i zrobić zestaw ćwiczeń rozciągających GR (10-12 minut), a potem ćwiczenia siły biegowej (skip, wieloskok i podbieg), koniecznie na lekkim podbiegu rzędu 2% (ok. 2 metry przewyższenia na odcinku 100 m), wracając w dół truchtem, nie marszem. Po jej zakończeniu (koniecznie) 2 km schładzającego truchtu, a w domu zestaw GS. Odcinki siły biegowej staramy się robić żywo, angażując się (niemal) na maksa zwłaszcza na ostatnich 2-3 odcinkach. Ostrożnie biegacze starsi (50+), którzy nie mieli dotąd żadnych doświadczeń z siłą biegową oraz biegacze mający problemy z *napędem* (ból przeciążeniowe stawów kolanowych lub biodrowych), którym proponuję robić tylko podbiegi.

Warto robić SB na ścieżce w lesie (oczyszczonej z szyszek i gałęzi!), ale – w dobrych butach, z dobrą amortyzacją – można to robić także na twardej nawierzchni, np. po szosie (w sytuacji, gdy jest błoto lub ścieżka jest oblodzona).

#### Moje sugestie dotyczące kolejności realizacji poszczególnych rodzajów siły biegowej:

1. trening: 10x100s, czyli 10 x 100 m skipu (A), czyli biegu z wysokim (bez przesady!) unoszeniem kolan
2. trening: 7x150s, czyli 7 x 150 m skipu
3. trening: 7x100s50w, czyli na odcinku 150 metrów najpierw 100 m skipu, a potem (bez zatrzymania – ciągiem) 50 m wieloskoku (biegu jak najdłuższymi krokami, starć się pokonać odcinek jak najmniejszą liczbą kroków)
4. trening: 7x50s100w, czyli na odcinku 150 metrów najpierw 50 m skipu, a potem (bez zatrzymania – ciągiem) 100 m wieloskoku

5. trening: 7x150w, czyli tylko wieloskok na odcinku 150 m (ten ostatni trening wykonujemy 3-krotnie: 4, 11 i 18 marca – tydzień w tydzień)

**Trening 4.:** Po rozgrzewce (12-15 minut truchtu zakończonego trzema bardzo łagodnymi przebieżkami zatrzymujemy się, robimy zestaw ćwiczeń GR, a po nim koncentrujemy się przez 2-3 minuty przed WB<sub>2</sub>). **Ruszamy do biegu ciągłego z założeniem pokonania całego odcinka jednakowym tempem, z tzw. prędkością przelotową, ale – UWAGA!!! – taką, by na jego końcu tętno nie przekraczało 85% naszego Tmax.** Gdy tętno przekroczy wartość 85% Tmax (znasz ją?) – jest to ostatni kilometr tego biegu. Nie przyśpieszamy na żadnym etapie tego biegu, staramy się biec równym tempem od samego startu do samego końca założonego odcinka!

Najlepiej jest robić to na osłoniętej od wiatru, prawie płaskiej, asfaltowej pętli (o długości 1-2 km), którą wcześniej trzeba dokładnie zmierzyć (bieganie „na GPS” jest złym rozwiązaniem! – potrzebna jest miara taśmowa, albo kółko z licznikiem, jakiego używają drogowcy lub policjanci, bo na liczniku rowerowym też bym nie polegali, chyba że jest precyzyjnie skalibrowany). Trzeba zaznaczyć pierwsze 300 m od startu (do sprawdzenia tempa biegu zaraz po starcie – zwykle ruszamy za szybko i... psujemy trening, więc taki punkt kontrolny pomaga nam szybko dokonać korekty), a potem najlepiej każde 500 m, ale dobrze będzie, jeśli zaznaczymy każdy kilometr. Jeśli są problemy z pomiarem – można robić ten trening na stadionie, gdzie cały trening jest pod kontrolą (czasową), ale... jeśli silnie wieje, wtedy na stadionie biega się z problemami (no i gdy stadion jest zasypany śniegiem, albo oblodzony).

**To dla nowicjuszy trudny trening, nie ze względu na intensywność** (ta jest z poziomu ledwie drugiego zakresu intensywności i to dopiero na końcowym etapie tego treningu, więc... luz!), ale ze względu na poszukiwanie – metodą prób i błędów – *swojej* prędkości przelotowej, z którą pokonujemy cały założony odcinek WB<sub>2</sub>. Zapewniam jednak, że po kilku przymiarkach (lepiej zaczynać trochę za wolno, by mieć szansę na dojście do 85% Tmax) nie wcześniej, niż po 30-minutowym biegu (to minimum trwania tego treningu), znajdziemy swoje tempo. Jeśli ruszymy za szybko już po 2-4 km będzie... *po ptakach*. I za tydzień trzeba będzie zaczynać od nowa, już wolniej. Oczywiście jeśli w planie jest bieg na odcinku 8 km, a po jego przebiegnięciu tętno będzie ciągle poniżej 85% Tmax – biegnijmy jeszcze 1-2 km, by ten poziom tętna osiągnąć i lekko przekroczyć, a za tydzień... zwiększymy trochę tempo biegu od startu. To właśnie – jak pisałem wyżej – metoda prób i błędów.

**UWAGA** – błędem jest próba pokonywania odcinka WB<sub>2</sub> **ze stałym tętnem**, czyli praktycznie – ruszamy z pewną prędkością i szybko nabieramy tętno z poziomu 85% Tmax, by potem zwalniać tak, by to tętno cały czas było na tym poziomie! To błąd, ale wiem, że bywają tacy, którzy w ten sposób rozumieją realizację tego treningu. Oj, nie tak, nie tak! Tętno na początku jest nawet z pierwszego zakresu i stopniowo, z kilometra na kilometr, rośnie, by – po przekroczeniu 85% Tmax – było sygnałem do zakończenia biegu. Pod żadnym pozorem nie możemy kontynuować biegu po przekroczeniu tętna z poziomu 85% Tmax – tylko ten ostatni kilometr i kooniec! Pamiętajmy – nie starajmy się zrobić zakładanej ilości kilometrów biegu ciągłego, gdy poziom tętna przekroczy ten sakramentalny poziom 85% Tmax!

Zakończenie WB<sub>2</sub> nie kończy tego treningu. Odpocznijmy 5-6 minut – najpierw w marszu, potem w lekkim truchcie i... do boju. Pozostały nam 3M, czyli 3 żywo biegane odcinki 1-minutowe, przedzielane 3-minutowymi odcinkami truchtu. To ważny element treningu. Na umiarkowanym zmęczeniu po zakończeniu WB<sub>2</sub> podrywamy się do ostrej walki, bo te odcinki musimy pokonywać niemal na maksa, zwłaszcza ostatni odcinek. 3M podbija nam Tmax. Zapewniam, że po każdym kolejnym treningu tętno na zakończeniu ostatniego odcinka będzie coraz wyższe. Coraz mniej... boimy się biec z prawie maksymalną prędkością, coraz bardziej ufamy swemu organizmowi, coraz bardziej upewniamy się, że damy radę *finiszować* pełną minutę. Ta umiejętność właśnie na końcowych metrach zawodów będzie jak znalazł, będziemy walczyli do samej linii mety, wyprzedzając rywali *jak furmanki*. No, może nie o maraton mi chodzi, bo tam finiszować trzeba już po minięciu... 30. kilometra (tak, tak – będzie o tym w ostatnim odcinku mego planu), ale w biegu na 10 km na pewno się ta umiejętność przyda.

Po zakończeniu ostatniego odcinka 3M *odżywamy* przez 2-3 minuty, spłacając dług tlenowy, a potem kończymy trening truchtając maksimum 1 km.

Po powrocie do domu – jeśli siły i ochota są – można zrobić jeszcze zestaw GS, ale to raczej mało prawdopodobne.

**Uwaga** – po tym treningu warto (a wręcz trzeba!) zrobić sobie wieczorem kąpiel w solance, która pomoże nam szybciej się zregenerować.

**Moje sugestie dotyczące długości odcinków WB<sub>2</sub> w kolejnych tygodniach planu** (od 7 lutego do 12 marca – 5 tygodni):

1. **dla poziomu <4:00** zaczynamy od 6 km (tempem 5:45-5:40/km), a potem: znów 6 (ale już tempem 5:40-5:35/km) + 8 + 10 + 10 (tempo wzrasta do 5:35-5:30/km);
2. **dla poziomu <3:45** zaczynamy od 8 km (tempem 5:15-5:10/km), a potem: 10 + 10 (tempo wzrasta już do 5:10-5:05/km) + 12 + 14 km
3. **dla poziomu <3:30** zaczynamy od 8 km (tempem 5:00-4:55/km), a potem: 10 + 10 (tempo wzrasta do już 4:50-4:45/km) + 12 + 14 km

Ostatni odcinek WB<sub>2</sub> robimy 12 marca, bo tydzień później czeka nas trening innego typu: tzw. tysiączki, czyli (po rozgrzewce) 8-10 odcinków o długości 1 km na przerwach 4-minutowych w truchcie. Ten trening także wykonujemy na asfalcie, by przyzwyczajać się do *maratońskiej* szosy. Czemu służy? Start w biegu maratońskim wymaga dość precyzyjnej oceny swoich realnych biegowych umiejętności. Trasę maratonu pokonuje się zaplanowanym już przed startem tempem, a nie na zasadzie „jakoś to będzie”! By wyznaczyć poziom swoich możliwości, nie tyle warto, co **trzeba** sprawdzić się na trasie półmaratonu. A że 26 marca zaplanowane są półmaratony – i w Warszawie, i w Poznaniu, więc idealnie wpisują się w nasze plany przygotowań do Orlen Warsaw Marathon. Wynik uzyskany w półmaratonie wyznacza nasze maratońskie umiejętności i przyda się do ich oceny.

Sugerowane tempa tysiączek:

1. **dla poziomu <4:00**: 4:55-5:00
2. **dla poziomu <3:45**: 4:30-4:35

3. dla poziomu <3:30: 4:15-4:20

Powodzenia w realizacji biegów ciągłych. Zmęczenia podczas SB, a 3M... w trupa. Tylko wtedy w kwietniu będzie dobrze. Co ja piszę – baaardzo dobrze ☺

CDN...