

Czas na BPS (trening w okresie od 19 marca do startu w OWM)

Czym podbijamy poziom naszej formy? Zgodnie z mechanizmem działania zjawiska superkompensacji większe zmęczenie wywołuje wyższy wzrost poziomu wydolności. No to... **męczmy się intensywniej!** Ale – muszę to dodać koniecznie w tym miejscu – odpoczywajmy też więcej, poświęcając na sen (a w ciągu dnia na choćby trywialne leżenie przy łada okazji) oraz zabiegi regeneracyjne więcej czasu niż do tej pory. Bo po większym zmęczeniu treningowym potrzebujemy więcej czasu na odbudowanie wyczerpanego organizmu, który podczas kolejnego mocnego treningu znów musi być sprawny na 100%.

Pierwszym z tych wyczerpujących elementów treningowych były tysiączki, które robiłeś 19 marca. Zmęczenie nimi wywoła przyrost „formy”, czego efekty poczujesz podczas sprawdzianu na dystansie półmaratonu (26 marca). Byleś oczywiście w tygodniu poprzedzającym ten start zregenerował siły i pełen energii stał na linii startu.

Plan treningów z założeniem biegu sprawdzającego – półmaratonu w Warszawie lub Poznaniu (26.03.):

	trening 1. (np. WT)	trening 2. (np. CZW)	trening 3. (np. SOB)	trening 4. (np. N)
14-19.03.	50-70' biegu + GR + 10 przebieżek + GS	100-120' biegu (ew. 25-30 km) + GR + GS	50-70' biegu + GR + SB 1,0 km + 2 km truchtu + GS	Po rozgrzewce: Tysiączki: 8-10 x1km p.4'tr. (ostatni odcinek na masa) + 2 km truchtu.
21-26.03.	50-70' biegu + GR + 10 przebieżek + GS	50-60' biegu + GR + 10 przebieżek	Rozruch (20-30' tr. + GR + 5-6 przebieżek.)	START – półmaraton
28.03.- 2.04.	50-70' biegu + GR	100-120' biegu + GR + GS	50-70' biegu + GR + SB 1,0 km + 2 km truchtu + GS	Po rozgrzewce: WB ₂ 12-14 km + 3M + (ew.) GS
4-9.04.	50-70' biegu + GR + 10 przebieżek + GS	100-120' biegu + GR + GS	50-70' biegu + GR + SB 1,0 km + 2 km truchtu + GS	Trzydziestka, w tym: OWB ₁ 18 km +WB ₂ 10km + 2 km tr.



NAJWIĘKSZA IMPREZA BIEGOWA W POLSCE
Sprawdź na www.orklenmarathon.pl

11-16.04.	50-70' biegu + GR + 10 przebieżek + GS	WB 18-20 km + GR + GS	50-70' biegu + GR + SB 1,0 km + 2 km truchtu + GS	Po rozgrzewce: Tysiączi: 10 (12) x1km p.4'tr. (ostatni odcinek na masa) + 2 km truchtu.
18-23.04.	50-70' biegu + GR	50-60' biegu + GR + 10 przebieżek	(ew.) Rozruch	START – OWM

Do czego przyda ci się **start w półmaratonie**? Nie tylko po to, byś się zmęczył i znów „podbił” poziom wydolności (o żadnym „treningowym” starcie nie ma wtedy mowy!). Otóż czas uzyskany podczas tego sprawdzianu pokaże ci twoje miejsce w maratońskim szeregu. Bez niego na trasie OWM poruszałbyś się jak ślepiec, nie mógłbyś (najprawdopodobniej) precyzyjnie ocenić swego realnego stanu posiadania, a co za tym idzie ustalić optymalnej taktyki czasowej pokonania królewskiego dystansu.

Bo maraton to nie dystans dla marzycieli. Jeśli marzeniem jest rekord życiowy, nie biegnie się go – jak myśli wielu – na skrzydłach tych marzeń. Są one potrzebne i bardzo pomocne, ale tylko po to, by dzięki nim wytrwać w systematycznym treningu. Pomagają zwłaszcza w trudnych momentach, których podczas kilku miesięcy przygotowań nie brakuje. Cóż, jeszcze przed wystrzałem startera z marzyciela trzeba się przeobrazić w chłodno kalkulującego... robota. Trzeba realnie stąpać po ziemi i konsekwentnie realizować przedstartowe założenia. Do tego margines błędu nie jest zbyt szeroki.

Stojąc na starcie biegu maratońskiego **musisz precyzyjnie znać swoje aktualne możliwości**, a nie mierzyć w wymarzony wynik. „Jakoś to będzie” też nie wchodzi w rachubę. Jak to się robi? Bez obliczeń matematycznych i wykorzystania statystyki się nie obejdziesz. Spokojnie, nawet słabi matematycy nie powinni mieć z tym trudności.

Punktem wyjścia do obliczeń jest wynik twego sprawdzianu w półmaratonie, bo:

1. Wynik ze sprawdzianu w półmaratonie x 2,11 daje ci (statystyczny) czas, którego możesz oczekiwać na mecie maratonu.
Na przykład: uzyskałeś czas 1:45:00. Wtedy: 1:45:00 = 105 minut x 2,11 = ok. 222 minuty = 3 godziny 42 minuty, czyli spodziewany na mecie wynik to 3:42:00.
Jeśli trasa innego półmaratonu była trudna (np. seria trudnych podbiegów), albo warunki pogodowe podczas biegu były mało sprzyjające (np. wiał silny wiatr, który przeszkadzał na wielu odcinkach), można odjąć od uzyskanego czasu tyle, ile – wg własnych ocen – straciłeś na zawodach i przyjąć do kalkulacji czas lepszy.
2. Maratońscy debiutanci, którzy nie mają jeszcze doświadczenia startowego, powinni do tego doliczyć „frycowe”, które wynosi ok. 10 minut.

Mając wyliczony spodziewany czas na mecie można już precyzyjnie ustalić międzyczasy pokonywania dystansu maratonu. Coraz powszechniej stosowaną metodą jest tzw. Negative



Split, zakładająca pokonywanie ok. 2/3 dystansu tempem 3-5 sekund/km wolniejszym, niż średnie tempo „wyliczonego” czasu na mecie.

W podanym przykładzie (nie dla debiutantów) 3:42:00 średnie tempo maratonu wynosi 5:16/km. Do 28-30 kilometra trzeba biec tempem ok. 5:20/km, starając się nie przekraczać tempa 5:16/km, chyba, że na zbiegach, ale i tam nie radzę zbyt mocno popuszczać hamulec! Zapewniam, że to kilkusekundowe na każdym kilometrze opóźnienie, które na 30. kilometrze wyniesie ok. dwie minuty (30 x 4 sekundy = 120 sekund = 2 minuty) będzie bez większych problemów „odrobione” na pozostałych 12 kilometrach.

Żeby to odrobić trzeba ostatnie 12 kilometrów pokonywać średnim tempem 5:06/km, ale zapewniam, że wolniejszy bieg do 30. kilometra sprawi, że będziesz miał sporo sił, by powalczyć w końcówce. Skrzydeł będzie ci też dodawał fakt doganiania i wyprzedzania wszystkich tych, którzy zaczęli bieg zbyt szybko i na tym odcinku zderzają się ze „ścianą”. Dla nich maraton już się zaciął, dla ciebie zaczyna. Nikt cię już do samej mety nie wyprzedzi, bo to ty będziesz wyprzedzał innych! Nawet nie poczujesz, że biegiesz coraz szybciej i szybciej. Adrenalina będzie cię wspomagała. Przekonasz się, że można ostatnie kilometry pokonywać najszybszym tempem z całego dystansu. Tak właśnie ustanawia się i poprawia rekordy życiowe.

Istotnym elementem tej układanki są pierwsze kilometry, gdy pobudzenie startowe powoduje brak należytej kontroli czasowej. I to właśnie te pierwsze, nazbyt szybkie kilometry, bywają często „gwoździem do trumny” tak misternie opracowanej taktyki. Wszystko możesz stracić na pierwszych 5-10 kilometrach. Zmęczenia wtedy jeszcze nie czuć, więc łatwo zlekceważyć założenia tej fenomenalnej – i najsukcesowniej – taktyki.

Na trasie można też wykorzystać pomoc pacemakerów, ale trzeba wiedzieć, czy i oni zamierzają biec zgodnie z jej założeniami. Jeśli nie – możesz biegnąc lekko z tyłu „podglądać” ich pozycję, stopniowo odpuszczając grupę, by realizować własną taktykę. Dogonisz i ich, i całą tę grupę (no, raczej będzie już ona sporo odchudzona!) w końcówce. Dogonisz, a potem bez wysiłku wszystkich wyprzedzisz, bo możesz się spodziewać nawet małej nadrobki. Pasuje?!

Żeby to wszystko „zagrało” musisz podczas biegu jak niepodległości pilnować „procedur” nawadniania i dożywiania. Na trasie OWM punktów z izotonikiem jest aż 7 (8,5-13,5-17,5-22,5-27,0-31,5-35,5 km) i warto „odwiedzić” każdy z nich, by mieć możliwość popić choćby niewielką ilość płynu, a dożywiać się np. bananami, ale jeszcze lepiej własnymi żelami (popijając je wodą!) na punktach trzecim (11,5 km), siódmym (20,0 km) i jedenastym (29,5 km). Bo żeby szybko biec w końcówce musisz mieć „szybką” energię, której bez pomocy węglowodanów spożywanych na punktach odżywczych nie wyprodukujesz.

I na koniec – jeśli twoim celem nie jest rekord życiowy, a jedynie uczestnictwo w biegu maratońskim, możesz robić co chcesz, i jak chcesz. Każdy wynik będzie spełnieniem marzeń. Wiem, że wielu z uczestników tak właśnie podchodzi do swoich startów w zawodach, więc... życzę duuuużo radości na trasie. Ona jest wtedy najważniejsza.

Powodzenia! ☺

