

ORLEN Warsaw Marathon 2017 Plan dla trenujących 4 razy w tygodniu

Czego można się spodziewać na mecie biegu maratońskiego, gdy z założenia trenować będziemy tylko/aż (niepotrzebne skreślić) 4 razy w tygodniu? W mojej ocenie wynik poniżej 4 godzin jest niemal pewny, a *młodzi lub zdolni* (bez problemów z nadwagą) mają szansę nawet na połamanie bariery 3:30. Każdy, kto ma ambicję biegać szybciej niż w 3:30, musi zdawać sobie sprawę z tego, że bez piątego treningu biegowego w tygodniu się nie obejdzie, a przynajmniej dla zdecydowanej większości z nich.

Ale czy trenowanie 4 razy w tygodniu jest warunkiem wystarczającym, by spełnić swoje biegowe marzenia z tego zakresu wynikowego? Jasne, że nie. Mało tego – można biegać nawet częściej a osiągać wyniki ledwie trochę poniżej 4 godzin, zupełnie nieodzwierciedlające ilości pracy włożonej w przygotowania. Czego trzeba, by cieszyć się z wyników adekwatnych do ilości pracy treningowej? **Treningu** trzeba, a ściślej mówiąc **mądrego treningu**, a nie bezmyślnego zaliczania czasami nawet dużych ilości kilometrów. Bo **ilość nie zawsze przekłada się na jakość**. Zaczynaj więc **mądrze trenować**, a w kwietniu – podczas Orlen Warsaw Marathon – osiągniesz to, co dzisiaj zaplanujesz. Jeśli jesienno-zimowo-wiosenna pogoda będzie sprzyjać treningom, zdrowie dopisze (co znaczy tyle, że będziesz o nie dbał), ominie cię pech, wtedy i mała nadróbka wynikowa na mecie nie jest wykluczona. Pasuje? No to zaczynamy!

Co cię czeka w ciągu tych czterech miesięcy pracy treningowej? Praca, praca i jeszcze raz praca – to slogan, który w naszym przypadku ma swoje określone znaczenie. Bo wiadomo, że *bez pracy nie ma kołaczy*, ale już potem oraz łzami straszyc nie będę. Będę podczas pewnych treningów wymagał litrów potu, a i owszem, bo to czytelny obraz jakości naszej pracy, potrzebny czy wręcz niezbędny dla rozwoju, ale jeśli przygotowania nie będą zbytnio zakłócone, wtedy łzy pojawią się już tylko na mecie maratonu. Z radości z rekordowego biegu, ze szczęścia!

Najtrudniej zacząć i wdrożyć się do systematycznej pracy. Gdy to opanujemy wszystko potem jest już dużo łatwiejsze! Początek też dlatego jest najtrudniejszy, bo wymaga pokonania **serii krosów, czyli treningów bieganych w terenie pofałdowanym** – im bardziej pofałdowanym tym... lepiej dla naszego rozwoju! Co nas nie zabije, to nas wzmocni, więc trzeba *jakoś* ten okres „przeżyć”! To „przeżyć” jest w cudzysłowie, gdyż nie chodzi mi – rzecz jasna – o dosłowne znaczenie, ale o przenośnię. W czym rzecz? Kto biegał po krosie, ten wie, jak trudne jest pokonywanie podbiegów, zarówno tych łagodnych (ale dłuugich), ale i tych stosunkowo krótkich – ledwie kilkudziesięciometrowych – ale dość stromych. Kros jest kwintesencją naszych możliwości tlenowych i siłowych razem wziętych. Trzeba mieć wydolne płuca i serce, ale i dość siły, by wdrapywać się na kolejne podbiegi. Jako były wyczynowiec dodam tylko na marginesie, że wbrew pozorom bardzo trudne są też zbiegi, na których początkujący *dochodzą do siebie* po ciężkim podbiegu, gdy wyczynowcy tam właśnie szykują

ataki. Bo można zbiegać i zbiegać – jedni odpoczywają, inni... walczą na nich! Na wyższym poziomie biegowego rozwoju trzeba być aktywny na każdym odcinku dystansu.

Kros jest środkiem, który rozwija znakomicie nasz układ krążenia i oddechowy, kto biega, ten wie, o co chodzi. Ale kros jest też *sitem*, które łapie wszystkich, którzy – bywa, że mają silne serce i płuca ale – *wymiękają...* psychicznie. Bo wielokrotne pokonywanie podbiegów o różnym stopniu trudności sprawia, że gdy nogom coraz trudniej, wtedy i głowie coraz trudniej. Pojawiają się problemy, z którymi nie borykamy się zwykle podczas treningów w terenie płaskim. Serce wyskakuje z klatki piersiowej, płuca pracują na maksa, sił w nogach ubywa, a krosu zostało jeszcze 10 minut. Jak żyć, premierze, tfu – trenerze!

Ważną cechą dobrze zrealizowanego krosu jest jego *aktywność*. Polega to na tym, że do realizacji krosu potrzebujemy ściśle wyznaczonej (wcale niekoniecznie oznaczonej kilometrami) pętli krosowej, którą pokonujemy kilkakrotnie podczas jednego treningu, najlepiej na tyle krótkiej, by tych pętli było przynajmniej 4, ale jeszcze lepiej 5-6. Ideą krosu aktywnego jest to, by pokonywać każdą pętlę coraz szybciej, a ostatnia to musi być już nasz maks, to musi być pętla najszybsza! Ostrzegam, że to trening dość trudny do zrealizowania przez biegaczy mało doświadczonych, ale zapewniam też o tym, że po 2-3 próbach udaje się wreszcie tak dobrać tempo pokonywania poszczególnych pętli, by tempo rosło z pętli na pętlę. Zwykle początkujący ruszają zbyt szybko i... sił brakuje w nogach, by dokończyć trening, a przynajmniej by było coraz szybciej. Malejące tempo na kolejnych pętlach jest czytelnym obrazem nazbyt odważnego początku. Taka nauka, to fajna lekcja prawidłowej oceny naszych możliwości, która w bieganiu długodystansowym ma kolosalne znaczenie.

Z jednej strony straszę krosami, z drugiej uspokajam, że takie *wymiękanie*, to wcale nie domena początkujących – przeżywa to **każdy** biegacz podczas krosu. A jeśli nie przeżywa, to znaczy tyle, że źle te krosy biega! Bo kros bez duuużego zmęczenia w końcowej fazie niczego *twórczego* do budowy naszej formy sportowej nie wnosi. Zaliczanie krosu bez tego specyficznego zmęczenia, uderzenia głową w ścianę granicy naszych fizycznych i psychicznych możliwości i próby przebicia tego muru, nie ma sensu. Szkoda czasu! Kto nie nauczy się tak biegać krosów, ten nigdy nie będzie biegaczem, który wycisnie ze swego **całego** organizmu to wszystko, co posiada. Ot, mając serce o mocy 200 KM będzie go używał tylko w 50-ciu procentach. Czy są biegacze, którzy założą, że to ich interesuje? Ci, którzy poddadzą się diabelskim podpowiedziom, że się do tego nie nadają, że „to nie dla nich”, niech szukają innej dyscypliny, bo spełnionym biegaczem nigdy nie zostaną. A zapewniam, że warto w życiu sprawdzić się także w *temacie* swoich możliwości psycho-fizycznych. Bieganie długodystansowe, a zwłaszcza maratony, nadają się do tego idealnie.

Innym bardzo ważnym biegowym środkiem treningowych maratończyków są **wycieczki biegowe** (WB). Łatwe, bo to wysiłek z poziomu tlenowego, czyli w pełni zapewniającego wymaganą przez organizm ilość tlenu. Trudne, bo wysiłek wprowadzie na umiarkowanym poziomie, ale... trwający dłuugo, przynajmniej 1,5 godziny. Warto jednak raz w miesiącu pokonywać wycieczki prawie trzygodzinne, z tego poziomu biegowego o długości ok. 27-28 km. Wszak maraton ma ponad 42 km długości! Uspokajam, że próba pokonania na treningu całego maratonu, by przekonać się, czy potem damy radę w zawodach, jest dość częstym błędem tych wszystkich, którzy nie wierzą w *cudowne* działanie adrenaliny powstającej w

naszym organizmie na trasie zawodów i na widok kibiców dopingujących nas do biegu. No i jest jeszcze tzw. superkompensacja, która niesie nas do mety na dużo wyższym poziomie wydolności, niż ten treningowy. Ważne, by na WB zabierać ze sobą pas z izotonikiem, który trzeba popijać co kilka kilometrów, by uzupełniać wypocony elektrolit, a także żele energetyczne, by przyzwyczajać nasz żołądek do jedzenia ich podczas zawodów (zwykle przydają się 3 żele, które na trasie maratonu je się na 10., 20. i 30. kilometrze – popijając wodą). Ja na wycieczki biegowe trwające do dwóch godzin zimą (gdy potu jest mniej, niż latem) biorę ze sobą kostki glukozy, która dostarcza mi *szybkiej* energii. Bez takiego wspomagania wycieczka biegowa może okazać się horrorem, a ja nie lubię horrorów, przynajmniej takich z własnym w nich udziałem.

Inne środki biegowe są zdecydowanie łatwiejsze. Ot, kilka-kilkanaście kilometrów spokojnego tlenowego biegu (**OWB₁**), pokonywanych tzw. **tempem konwersacyjnym** (takim, że można podczas biegu swobodnie rozmawiać). No i **przebieżki**, czyli 10 (przynajmniej 8!) żywych odcinków około 100-metrowych, przeplatanych ok. 100-metrowymi odcinkami truchtu.

Wszystko? No właśnie, wielu początkującym biegaczom wydaje się, że zonglując w planie treningowym tymi środkami biegowymi dostarczymy naszemu organizmowi wszystko, czego potrzebuje on do biegowego rozwoju. A tak nie jest! Bo są też środki treningowe inne niż biegowe, a tak samo ważne dla rozwoju jak opisywany wcześniej kros. To **gimnastyka rozciągająca** (GR) i **gimnastyka siłowa** (GS), a ściślej mówiąc zestawy ćwiczeń o takim charakterze, bez których nasz trening co rusz przeplatany będzie okresami rehabilitacji i leczenia kontuzji. Chcesz trenować miesiąc-dwa, a potem przez dwa tygodnie leczyć kontuzję kolana, które nie wytrzymało narzuconych mu obciążeń? Nikt nie chce, rzecz jasna, ale już nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że ignorując czy lekceważąc GR i GS popełniamy (mówiąc językiem tenisa) niewymuszone błędy, błędy na *własne życzenie*. Życzysz sobie kontuzji, albo bólów przeciążeniowych ścięgna Achillesa czy kolana? Na pewno nie! Nic prostszego – **podczas każdego treningu musisz zrealizować takie zestawy**. To twoja gwarancja bezpieczeństwa. Biegam już 44 lata, pokonałem biegiem ponad 170 tys. kilometrów. I... nic! Żadnej kontuzji od lat, żadnych przeciążeń od lat. Tyle, że ja wiem, że takie ćwiczenia są niezbędne, i... robię to od lat. Rób je i ty!

W podanym poniżej planie (4 treningi tygodniowo) otrzymasz informacje nie tylko o koniecznych do realizacji środkach treningowych, ale ważne, by ich sekwencja też była bez zmian. Bo chociaż pisałem o konieczności zrobienia GR podczas każdego treningu, to *odfajkowanie* tego **przed** wyjściem na trening, będzie błędem. Bo GR robi się w ściśle określonym momencie jednostki treningowej. Dowolności tu nie ma!

Oto plan na styczeń (moje sugestie dni biegowych: trening we wtorek, czwartek, sobotę i niedzielę):

	Treść treningu
trening 1. (np. WT.)	40-50' biegu + GR + 10 przebieżek + GS
trening 2.	50-60' biegu + GR + (ew.) 10 przebieżek + GS

(np. CZW.)	
trening 3. (np. SOB.)	rozgrzewka + kros A 35-45' + 2 km truchtu + GS
trening 4. (np. NIEDZ.)	90-120' (raz w miesiącu ok. 180') biegu + GR + GS

Trening 1.: Po 40-50 minutach lekkiego biegu (OWB₁) zatrzymać się (w zasłoniętym od wiatru miejscu) i zrobić zestaw ćwiczeń rozciągających GR (trwa to 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 gimnastyki siłowej (GS)

UWAGA: przykładowe zestawy GR i GS z ich opisem i pokazem znajdziesz na mojej stronie www.skarzynski.pl w zakładce Filmy instruktażowe.

Trening 2.: Jak wyżej, ale lekko dłuższy odcinek OWB₁, a przebieżki można, ale nie trzeba koniecznie zrobić. Decyduje samopoczucie.

Trening 3.: 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 na czekającym nas krosie. Ruszamy do niego, starając się – jak pisałem wcześniej – robić każde okrążenie coraz szybciej, a sprężając się na maksa na ostatniej pętli. Po zakończeniu krosu i odpoczynku 4-6 minut, ruszamy do 2 km schładzającego truchtu. W domu – mimo zmęczenia – zestaw GS.

Trening 4.: Wycieczka biegowa (WB), a po jej zakończeniu zestaw GR i w domu GS.

No właśnie – **co jest gwarantem skuteczności tych planów?**

1. **Zdrowie.** Jeżeli zaczynasz, zrób kompleksowe badania lekarskie. Przekonaj się, że twój stan zdrowia nie wyklucza działań biegowych. Pewnie nie będzie przeciwwskazań, ale... lepiej dmuchać na zimne.
2. **Motywacja do działań.** Z niewolnika nie ma zawodnika (ani pracownika)! Musisz chcieć biegać i tak zaplanować plan dnia, by móc realizować wybrany plan treningowy. Brak czasu? Podpowiem, że wielu ludzi biega jeszcze przed pracą (nauką) – o 5. czy 6. rano. Albo o 20-21, po powrocie z pracy. Chcieć to móc, więc... chciej! I nie rób z siebie męczennika, jeżeli przyjdzie ci czasem biegać tak wcześnie (późno). Przecież... *widziały gały, co brały!* Nie będziesz ani pierwszy, ani jedyny, ani ostatni – tak biega wielu innych – ot, ty śpisz jeszcze, gdy oni kończą już trening lub gdy ty, ziewając, szykujesz się do snu, oni właśnie idą pobiegać. Wiadomo – trening zrobiony, dzień zaliczony!
3. **Systematyczność.** Bez niej nic nie osiągniemy. Działania akcyjne – od przypadku do przypadku – nie są motorem postępów i czasami wyrządzają więcej szkody niż pożytku. Dlatego bądź systematyczny – powoli, bez fajerwerków, rób swoje, a sukces cię nie ominie.
4. **Cierpliwość.** Nie oczekuj szybkich postępów. Zaniedbany organizm nabierze rozpędu z czasem, gdy poznasz siebie – przede wszystkim od strony mentalnej. Uśpione dotąd

mięśnie będą robiły to, co zechce głowa. Ale to wymaga czasu, więc nie śpiesz się, bo... gdy się człowiek śpieszy, to się diabeł cieszy. Znasz to?

5. **Rozsądek.** Systematyczność nie może być priorytetem, gdy odbierasz sygnały, że z twoim organizmem dzieje się coś złego (gorączka, znacznie podwyższone tętno, *śmiertelne* zmęczenie, itp.), albo warunki pogodowe wybitnie nie sprzyjają realizacji działań (upał, ulewa, zimno połączone z deszczem i silnym wiatrem). Niech wtedy w twojej głowie zapali się czerwona lampka, która ostrzeże cię przed zbyt pochopnym wyjściem na trening. Możesz zachorować na długo, burząc na długie tygodnie tę *prawdziwą* systematyczność. Wprawdzie mówi się, że „dzisiaj nie ma złej pogody dla biegaczy – jest tylko źle dobrana odzież”, ale to tylko slogan, który warto weryfikować w sytuacjach skrajnych.

Co potem – w lutym, marcu...?

W lutym krosy będą już wspomnieniem, bo zastąpią je tzw. biegi ciągłe (WB₂), o intensywności (na końcu zadanego odcinka) z pogranicza II i III zakresu intensywności. To *mały pikus* przy aktywnych krosach, ale gwarantują rozwój tego to, co jest dla biegacza miarą jego poziomu sportowego – tzw. pułapu tlenowego (VO₂max). Dojdą też inne ważne elementy mądrego, skutecznego treningu: siła biegowa i 3M...

CDN...