

## Jak zdroworozsądkowo podejść do przygotowań 11PPM podpowiada Trenerka i-Sport na łamach artykułu przygotowanego specjalnie dla uczestników 11 PKO Poznań Półmaratonu.

Trenując do konkretnych zawodów często zastanawiamy się, ile właściwie powinniśmy poświęcić czasu na trening, aby uzyskać satysfakcjonujący nas rezultat. Tak naprawdę pytanie o kilometrąż to jedno z bardziej kontrowersyjnych zagadnień, bowiem każdy Trener troszeczkę inaczej podchodzi do tematu. Należy jednak pamiętać, że jest to zależne od wielu czynników, m.in.:

- od **dystansu** do jakiego się przygotowujemy oraz od tego jak wyglądał nasz trening wcześniej, ponieważ nie możemy drastycznie zwiększyć kilometrążu i dołożyć nowych, ciężkich bodźców treningowych organizmowi, który być może jeszcze nie jest na to gotowy, gdyż tym samym zwiększamy ryzyko wystąpienia kontuzji w sezonie przygotowawczym co może znacznie utrudnić nasze szanse na dobry bieg w przyszłości.
- **predyspozycji**, ponieważ one tutaj dość mocno warunkują to, jak powinien wyglądać nasz trening. Oczywiście, nie jest powiedziane, że były sprinter nie może zacząć biegać maratonów ale na pewno w takim przypadku trzeba bardziej szczegółowo zagłębić meandry treningu przygotowawczego, oraz powoli zwiększać objętość treningową, tak aby organizm miał szansę maksymalnie zaadaptować się do obciążenia, które czeka go na danym dystansie.
- **czasu** jaki możemy poświęcić na trening, bowiem nie każdy jest w tej komfortowej sytuacji, że posiada nieograniczony czas na trening. Często swój czas wolny biegacz musi podzielić pomiędzy rodzinę, obowiązki domowe, pracę i oczywiście – trening. Dlatego pamiętaj – stawiaj na jakość treningów, a nie na ich ilość!

Dzisiaj skupimy się na dystansie półmaratonu. Jest to co prawda ‘tylko’ połówka królewskiego dystansu, ale na pewno nie przynosi tylko połowy radości jaką niesie za sobą ukończenie maratonu.

Pytanie jest proste, **jaki kilometrąż powinniśmy zrealizować w ramach przygotowań do półmaratonu, aby na mecie cieszyć się życiówką?**

Musimy zdać sobie sprawę, że trening treningowi nie jest równy – realizując wyłącznie spokojne treningi w strefie tlenowej możemy wybiegać tygodniowo bardzo dużo kilometrów, tylko czy one wystarczą, aby przygotować się do półmaratonu? I tak i nie, wszystko zależy od celu jaki przed sobą postawimy. Czy chcemy po prostu ukończyć półmaraton, a czas na mecie to jest sprawa drugorzędna, czy zależy nam właśnie na wybieganiu nowej życiówki. Należy pamiętać, że spokojne biegi o umiarkowanej intensywności to nasz fundament, w przypadku dystansu 21,097 km. Nie możemy się bez tego obyć, natomiast musimy wzbogacać nasz kalendarz treningów o te, które pozwolą nam popracować na trochę szybszych prędkościach, mówię tutaj o biegu w II zakresie, zabawach biegowych, a także treningach tempowych.

Pamiętaj, że aby przebiec półmaraton nie musisz co tydzień fundować sobie długich wybiegań równych dystansowi, do którego się przygotowujemy, a nawet i dłuższych!

Aby jak najlepiej wytłumaczyć jak rozłożyć tygodniowy kilometrąż, posłużę się przykładami, o których wcześniej wspomniałam:

1. **Ukończyć półmaraton w zdrowiu, bez celu wynikowego**, oczywiście że możemy ukończyć ten dystans z marszu, bez wcześniejszego przygotowania, ale narażamy się na duże ryzyko złapania jakiejś mniejszej lub większej kontuzji, która być może wyeliminuje Cię z treningu na kilka bądź kilkanaście dni, a przecież nie o to chodzi. Ponadto, taki bieg może nie należeć do tych przyjemnych i miło przez nas wspomnianych.

W tym przypadku radzę zaplanować tak trening, aby tygodniowy dystans wahał się w okolicach 35-45 km tygodniowo. Nie funduj sobie bardzo długich treningów, podczas których spędzisz na aktywności więcej niż 90-120 minut. Najlepiej jest raz w tygodniu zaplanować dłuższy bieg ok. 14-18 km, a resztę jednostek skomponować tak, jakbyśmy trenowali pod dystans 10 km, ponieważ w takim planie znajdują się na pewno jednostki budujące wytrzymałość szybkościową, a także szybkość.

2. **Walka o życiówkę** - tutaj zakładam, że posiadasz doświadczenie na tego typu dystansach i swoje już wybiegałeś/eś. Dystans spokojnie może oscylować w granicach 60-70 km tygodniowo. Musisz pamiętać o treningach tlenowych, a także o treningach jakościowych czyli np. biegu w II zakresie, biegach tempowych, a także treningach interwałowych lub zabawach biegowych. Pamiętaj, że najlepszym rozwiązaniem jest, aby mocny trening przeplatał się z treningiem lżejszym, nie wykonuj nigdy dwóch lub więcej mocnych jednostek pod rząd, ponieważ nie dasz organizmowi szansy na zregenerowanie się, a więc zamiast budować będziesz niszczył to co do tej pory wypracowałeś. Długie wybieganie nie musi prowadzić do regularnego pokonywania tydzień w tydzień dystansu półmaratonu lub dłuższego, aby zostawić sobie zapas. Spokojnie wystarczą biegi 14-20 km w formie spokojnego wybiegania lub biegu z narastającą prędkością.

Pamiętajcie, że rodzaj treningów, a także ich ilość będzie zależna również od tego na jakim etapie treningu się obecnie znajdujecie. Dotyczy zarówno pkt. 1 jak i pkt. 2.

Jak sami widzicie, nie ma jednakowej recepty na osiągnięcie wymarzonego wyniku na mecie. Wyciągnijcie wnioski i spróbujcie wdrożyć porady do harmonogramu swoich przygotowań. Nie musicie wybiegać ogromnej ilości kilometrów, aby trening okazał się skuteczny.

Jedno jest pewne – w przygotowaniach półmaratońskich nie może zabraknąć uporu, ciężkiej pracy, a także tak ważnego elementu treningu jakim jest REGENERACJA, o niej niestety zbyt często zapominamy, goniąc kolejne kilometry.

Wszystko wydaje się takie proste, natomiast nadal nie wiesz jak to do tego podejść? Już trochę się stresujesz i nie jesteś pewien czy wszystko do tej pory robiłeś/aś prawidłowo? Zaloguj się na [www.i-sport.pl](http://www.i-sport.pl) i skorzystaj z opieki naszego partnera treningowego. Zostało jeszcze trochę czasu, a wskazówki uzyskane od doświadczonych Trenerów mogą okazać się kluczem do Twojego sukcesu!

T  
r  
z  
y  
m  
a  
m  
y  
  
k  
c  
i  
u  
k  
i  
  
i  
  
w  
i  
d  
z