



TRENING DO MARATONU

Cel: ukończenie biegu maratońskiego

Plany treningowe przygotowali: Małgorzata Sobańska (rekordzistka Polski w biegu maratońskim) i jej trener (i mąż) Piotr Mańkowski

Nikt nie zostaje maratończykiem w tydzień, ani nawet w miesiąc. Najważniejsza jest konsekwencja treningowa. Jeśli chcesz po prostu ukończyć maraton to na razie nie ścigaj się, biegaj wolno. Tylko wtedy nauczysz organizm uruchamiać tłuszcze jako źródło energii, a to mechanizm konieczny do tego, aby w zdrowiu i komforcie ukończyć bieg maratoński. Na tym etapie (22 tygodnie do maratonu) rządzi objętość (czyli pokonywany dystans), a szybkość nie ma zbyt wiele do powiedzenia. Jeżeli oddech jest rytmiczny i możesz swobodnie rozmawiać w czasie biegu to tempo jest odpowiednie. To najprostszy test na bieg w I zakresie (dla tych, którzy nie wiedzą, co oznacza ten termin). Trening zawsze rozpoczynaj od kilkudziesięciu metrów marszu i tak kończ.

Tydzień 1: 26 kwietnia – 2 maja

Poniedziałek:

5 km – spokojne bieganie (tzw. I zakres) + sprawność siłowa (ćwiczenia na mięśnie brzucha – ok. 50 powtórzeń, grzbietu – 30 powtórzeń, rąk – 60 powtórzeń); zamiast ćwiczeń siłowych może też być siłownia.

Środa:

2 km rozgrzewki w truchcie + ćwiczenia rozciągające (ok. 10 min.); następnie rytmy (odcinek biegany bardzo szybko) – 8 x 100 m; powrót do punktu startu (100 m) w truchcie; na zakończenie 1 km truchtów

Piątek:

5 km wolne wybieganie + ćwiczenia sprawnościowo-rozciągające

Niedziela:

8 km – spokojne, wolne rozbieganie

Tydzień 2: 3–9 maja

Poniedziałek:

5 km + sprawność siłowa (patrz poprzedni tydzień)

Środa:

2 km rozgrzewki w truchcie + ćwiczenia rozciągające (ok. 10 min.); następnie zabawa biegowa* 6x30 sekund z przerwą 1 minuta w truchcie; na koniec 1 km truchtu

Piątek:

5 km - spokojne wybieganie + ćwiczenia rozciągające

Niedziela:

10 km - bardzo spokojne wybieganie

Tydzień 3: 10-16 maja

Poniedziałek:

5 km - rozbieganie + sprawność siłowa (patrz poprzedni tydzień)

Środa:

2 km rozgrzewki w truchcie + ćwiczenia rozciągające (ok. 10 min.); następnie zabawa biegowa 5 x 1 minuta z przerwą 2 minuty w truchcie; na koniec 1 km w truchcie

Piątek:

5km + ćwiczenia rozciągające

Niedziela:

10 km - spokojne rozbieganie

Tydzień 4: 17-23 maja

Poniedziałek:

5 km + sprawność siłowa (patrz poprzedni tydzień, przy czym zwiększamy ilość powtórzeń o 20)

Środa:

2 km rozgrzewki w truchcie + ćwiczenia rozciągające (ok. 10 min.); następnie 6x200m wbiegów pod górę - powrót truchtem; na koniec 1 km truchtu

Piątek:

5 km + ćwiczenia rozciągające

Niedziela:

12 km wolno

Tydzień 5: 24-30 maja

Wtorek:

2 km rozgrzewki w truchcie + ćwiczenia rozciągające (ok. 10 min.); następnie 10x100 m rytmów, powrót powrót 100m w truchcie; na koniec 2km truchtu

Czwartek:

5 km rozbieganie + ćwiczenia rozciągające

Sobota:

START 10 KM!

* - zabawa biegowa (ZB) - forma kształtowania wytrzymałości specjalnej właściwej dla biegów długodystansowych; odcinek biegamy na własne wyczucie tak, żeby przerwa wystarczyła na uspokojenie oddechu. Na przykład: biegniemy dość żywo 30 sek. i przechodzimy do bardzo swobodnego truchtu, po czym z truchtu przechodzimy do następnego odcinka biegu. W zabawie biegowej określony jest czas trwania wysiłku i przerwy, ale nie jest powiedziane, ile mamy w tym czasie przebiec - to regulujemy własnym samopoczuciem. Stąd nazwa: zabawa.