

Zostań maratończykiem!

Zaczynamy przygotowania!

27 września 2009 na starcie maratonu znów stanie tłum ludzi ubranych w krótkie spodenki i zwiewne koszulki. Każda z osób w tym tłumie będzie kwintesencją zdrowia, radości i nadziei na wielki sukces – ukończenie maratonu. I wszyscy oni swój cel zrealizują. Czy chcesz być jednym z nich? Proponujemy Ci przyłączenie się do naszego corocznego projektu – Akademii Maratonu. Przygotowane przez znakomitych specjalistów programy treningowe adresowane są do każdego – od zaawansowanego biegacza po absolutnego debiutanta.

Sam zdecyduj, który program odpowiada Ci najbardziej. I biegaj z nami.

www.maraton2009.pl

Ten trening przygotował specjalnie dla osób pragnących zadebiutować w maratonie Jeff Galloway – gość półmaratonu. Jeśli zaufasz mu tak samo, jak zufało mu 100 tysięcy innych biegaczy-amatorów – i Ty bez trudu ukończysz maraton. Brzmi jak bajka? Spróbuj. Nawet najdłuższa droga zaczyna się od wykonania pierwszego kroku...

Poprowadzimy Cię za rękę przez kilka etapów biegowej przygody, a kamieniami milowymi na drodze do mety będą imprezy o Puchar Maratonu, które pozwolą Ci stopniowo przygotowywać się do wrześniowego

startu. Zaufaj nam i zacznij trenować z nami. Reszta będzie prosta.

Zapraszamy Cię na pierwszą z imprez Pucharu Maratonu. Odbędzie się ona 25 kwietnia (w sobotę) w Parku Ska-rzyszewskim przy Rondzie Waszyng-

tona. Będzie to bieg na 5 kilometrów. A krótki program treningów, dzięki którym możesz przygotować się do udziału w tym biegu, zamieszczamy poniżej. Zacznij trenować z nami, a nie pożałujesz.

| Tydzień | Pon. | Wto.* | Śro. | Czw.* | Pią. | Sob.* | Nie.* |
|-------------|-------|---------|-------|---------|------------------|-----------------|------------------|
| 30.III-5.IV | wolne | 30 min. | wolne | 30 min. | marsz/ spacer | wolne | 5 km |
| 6-12.IV | wolne | 30 min. | wolne | 30 min. | marsz/ spacer | wolne | 6 km |
| 13-19.IV | wolne | 30 min. | wolne | 30 min. | marsz/ spacer | wolne | 7 km |
| 20-25.IV | wolne | 30 min. | wolne | 30 min. | wolne | 5 km – START | marsz/ spacer |

* - Uwaga – wszystkie treningi należy pokonywać marszobiegami, wprowadzając przerwy na marsz za każdym razem, gdy domaga się ich organizm. Biec należy wolno – tak, aby móc w czasie biegu/truchtu w miarę swobodnie rozmawiać. Dokładny opis treningu oraz inne programy treningowe do maratonu na stronie www.maraton2009.pl