

Trening LATO

Jedynka z przodu rekordu życiowego jest? Jest! Jesteś więc w innym świecie! Oczywiście to tak pół żartem, pół serio, bo to tylko symbolika, ale przecież dobrze wiemy, jak motywująco takie symboliczne dokonania na nas wpływają? Dowartościowywanie się rekordami życiowymi jest chorobą wszystkich biegaczy – chorobą, na którą oby nigdy nie znaleziono szczepionki, he, he. Masz ochotę na kolejne rekordy na dystansie półmaratonu? Nie wierzę, że ta jedynka z przodu była szczytem twoich marzeń. Jedynki nie zastąpisz piątką, ale jeszcze żaden Polak tego nie osiągnął, więc skup się na drugiej cyfrze twego rekordu. Piątkę zamień na czwórkę, a może i trójkę. Masz na to ochotę?

Droga rozwoju prowadzi przez poprawę rekordów na dystansach krótszych. Tak jak dla poziomu <2:15 oceń swoje możliwości analizując 12-tygodniowe plany przygotowane dla specjalistów *dyszki*. Poprawa rekordu na 10 km o 5 minut jest (statystyczną) gwarancją poprawy rekordu z półmaratonu o około 11 minut! *Połam* więc treningiem letnim 50 minut na 10 km, a z wymianą piątki na czwórkę jesienią nie będziesz miał większych problemów. Ta gra jest nie tylko świeżki warta.

półmaraton <1:50

półmaraton <1:50	Tempo średnie	Ilość dni treningowych w tygodniu	Kilometraż tygodniowy	Tempo WB ₂ 10 km	Tempo 7-8 Tysięczków	Rekord 10 km	Rekord 5 km
	5:13/km	4	50-60 km	5:25-5:30/km	4:35-4:40/km	49:35-50:05	23:55-24:15

Poziom poniżej 2:00 opanowany? Czas na krok do przodu – nie bój się, wcale nie stoisz nad krawędzią przepaści. Jakościowym krokiem do przodu jest reorganizacja twoich dotychczasowych działań. Reorganizacja to mało precyzyjne słowo – musisz ocenić, czy dasz radę wprowadzić do swych cotygodniowych zajęć

biegowych... czwarty trening. Trzy będą bowiem niewystarczające, by wypełnić zaleconą *normę* objętości dla tego poziomu wynikowego. Jeśli odpowiedź będzie na NIE, a nie miałeś w przeszłości żadnych doświadczeń biegowych, twoje szanse na rozwój baaardzo zmniejszą. Jeśli na TAK – czytaj dalej...

STAN WYJŚCIOWY DO REALIZACJI PLANU TRENINGOWEGO

Pokonanie półmaratonu poniżej bariery 1:50 wymaga utrzymania na całym dystansie średniego tempa **5:13/km**. Z treningowego punktu widzenia narzuca to następujące wymogi:

» 4 treningi w tygodniu

W tym przypadku obowiązuje wzór:

$$4T=2K+1M+1D$$

gdzie:

• **4T = cztery treningi w tygodniu**

• **2K = dwa treningi krótkie**

w tym pierwszy typu **OWB₁+GR+przeb.+GS** czyli rozbieganie z przebieżkami, a drugi typu **OWB₁+GR+SB+GS**, czyli rozbieganie z siłą biegową.

Ten drugi wchodzi do planu dopiero podczas SIEWU przed treningiem mocnym;

• **1M = jeden trening mocny**

Podczas ORKI krosy pasywne stopniowo wydłużane, a potem krosy aktywne, bardziej wymagające, ale i skuteczniej budujące fundament twojego biegowego rozwoju. Podczas SIEWU zastępujemy je – wreszcie – biegami w drugim zakresie intensywności. Wreszcie, bo to dowód naszej dojrzałości biegowej, tego że na tyle panujesz już nad swoim organizmem, nad jego reakcjami, iż jesteś w stanie robić ten – trudny realizacyjnie – bardzo istotny dla dalszego rozwoju trening. Biegacze z niższego poziomu wynikowego – w mojej ocenie – powinni poczękać z jego realizacją do tego właśnie momentu. Dla nich krosy są bardziej przydatne.