



# 36

## TEMAT NUMERU: PÓŁMARATON

Marcin Nagórek podpowiada, jak zaplanować swój start w półmaratonie, jeżeli mamy w perspektywie maraton, i jak zmodyfikować trening w zależności od osiągniętego wyniku. Artur Kozłowski, Wojciech Staszewski i Agnieszka Falborska dzielą się swoimi praktycznymi radami na weekend startowy, a dodatkowo robimy zestawienie różnych połówek w całej Polsce i pokazujemy pomysły na przedstartowe ładowanie węglowodanów.

### 6 LISTY

### 8 RADOŚĆ BIEGANIA

### 10 FELIETON

Nagórek: Psychologia dopingu

### 12 FOTOKALENDARIUM

Cios w plecy!

### 14 GADŻETY

### 16 OKIEM TRENERA

Mirosław Barszcz

### 18 DEUS EX MACHINA

### 20 BOHATEROWIE BIEGANIA

Zbigniew Rosiński: Człowiek, który rozbiegał armię

### 30 WYWIAD

Izabela Trzaskalska

### 45 IMPREZY

Wielomian

### 50 ZBLIŻENIE

Nick Willis, Nowozelandczyk w drodze po złoto w Rio

### 60 ZDROWIE

Rozpad mięśni

### 63 SPRZĘT

Egzotyka

### 64 SPRZĘT

Buty na każdą kieszeń

### 71 ĆWICZENIA

### 72 BIEGÓWKI

Biegówkowe maratony

### 78 OBIEŻYŚWIAT

Maraton Disneya

### 80 POLSKA W BIEGU

### 86 SKRZYNIA BIEGÓW

### 90 ŻYCIÓWKA

Milena Trojanowska

## TRIATHLON

### 93 SPRZĘT

Buty startowe w triathlonie

### 101 SPRZĘT

Zegarek treningowy, czego naprawdę potrzebujemy?

### 102 TRENING

Instrukcja obsługi obozu sportowego

### 104 LUDZIE

Dlaczego Polki uprawiają triathlon?

### 106 POJEDYNEK MIESIĄCA

Dowbor vs. Grass

### 108 FELIETON

Kacper Adam: Dużo tlenu sprzyja myśleniu

**W TYM NUMERZE  
SĄ Z NAMI:**
**MARCIN  
NAGÓREK**

Trener osobisty współpracujący z biegaczami z poziomu zarówno początkującego, jak i z wyczynowcami. Jest autorem najstarszego aktywnego bloga biegowego ([www.nagor.pl](http://www.nagor.pl)) w polskim internecie, aktualizowanego od stycznia 2006 roku.

**AGNIESZKA I OLEK  
SENKOWIE**

Agnieszka jest fizjoterapeutką, Olek instruktorem trójboju siłowego i kulturystyki, a razem tworzą parę trenerów biegania prowadzących zajęcia w [ObozyBiegowe.pl](http://ObozyBiegowe.pl).

**AGNIESZKA  
FALBORSKA**

Biegaczka, dietetyk sportowy. Szczególnie zainteresowana żywieniem w dyscyplinach wytrzymałościowych, psychologią sportu oraz zaburzeniami odżywiania.

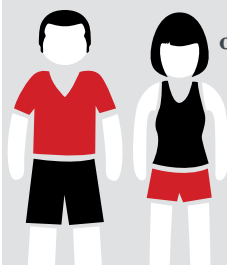
**TRENING SIŁOWY  
W OKRESIE  
STARTOWYM**

Druga część artykułu o treningu na siłowni. Pokazujemy nowe ćwiczenia i podpowiadamy, jak wpleść siłownię w intensywny trening biegowy.

**24**

**PSYCHOLOGIA**

Uzależnienie  
od aktywności  
fizycznej

**46**

**OBIEŻYŚWIAT**

Pierwszy maraton  
w Afganistanie

**56**

**IMPREZA Z OKŁADKI:**


Zdjęcie pochodzi z maratonu w Osace, który odbył się 29 października 2015 roku. Wzięło w nim udział ponad 30 tysięcy osób.

Zdjęcie: The Asahi Shimbun

**76  
BIEGÓWKI**

Backcountry.  
Wyjdź poza trasę!


**98  
SPRZĘT**

Basenowe pomoce, cz. 3

