



JAK BIEGAĆ POŁÓWKĘ W DRODZE DO MARATONU



Pobiec dobrze półmaraton – to jedno. Natomiast pobiec dobrze półmaraton, przygotowując się do maratonu – to już zupełnie inna sprawa. Doradzamy, jak najlepiej zaplanować obydwa starty i jak skorygować dalszy trening w zależności od wyniku osiągniętego w połówce.

TEKST: Marcin Nagórek

Jest kilka szkół mówiących o bieganiu półmaratonu w przygotowaniu do dłuższego dystansu. Najwięcej rozbieżności jest w wyborze terminu. Bezpiecznie będzie powiedzieć, że nikt rozsądny nie biega połówki tydzień przed próbą na dystansie 42 km 195 metrów. Jest wtedy za mało czasu na regenerację. Wszystkie inne warianty są spotykane, a często wybór jednego z nich zależy od doświadczeń biegacza z przeszłości. Jeśli ktoś osiąga sukces w maratonie, biegnąc połówkę dwa tygodnie wcześniej, prawdopodobnie będzie powtarzał ten schemat.

3 LUB 5 TYGODNI PRZED MARATONEM

Z punktu widzenia praktycznego treningu najlepiej wystartować w półmaratonie albo trzy, albo pięć tygodni przed maratonem. Start dwa tygodnie przed nie każdemu wyjdzie na zdrowie, bo czasu na odpoczynek nie ma wtedy zbyt wiele.

Trzy tygodnie przed to bezpieczna data. Jest czas na odpoczynek i spokojne bieganie aż do maratonu. Nie można jednak myśleć wtedy o żadnym długim i morderczym treningu. Najpierw odpoczywamy po starcie, a potem już tylko luzujemy przed kolejną próbą. Cztery tygodnie przed – to już sprawa nieco bardziej skomplikowana. Jest to czas zbyt długi, żeby już mocno odpuszczać, a równocześnie potrzeba regeneracji po starcie sprawia, że niespecjalnie jest czas na bardzo mocne i długie bieganie do maratonu. Półmaraton cztery tygodnie przed maratonem jest więc dość niepraktycznym terminem.

Pięć tygodni przed maratonem – to najbardziej wygodny treningowo wariant. Pierwsze kilka dni poświęcimy wtedy na regenerację i wolne, ewentualnie lekkie rozruchy. Tydzień po, czyli cztery tygodnie przed maratonem, można wyjść na długi, ale spokojny trening. Potem tydzień normalnego biegania i trzy tygodnie przed maratonem, a dwa tygodnie po kontrolnym starcie, wykonujemy ostatni morderczy

akcent. Jego rodzaj zależy od tego, jak wyszedł półmaraton oraz co udało się zrobić wcześniej. Jeżeli w treningu brakuje objętości, a równocześnie połówka wyszła bardzo dobrze, lepiej skupić się na spokojnym lub umiarkowanym tempie, ale zrobić akcent dłuższy. Warto wtedy doprowadzić do lekkiego kryzysu energetycznego. Można pobiec 2,5-godzinny trening, w którym ostatnie 30 minut to przyspieszenie w okolice tempa startowego. Jeśli pod koniec zabraknie paliwa i bieg stanie się niewiarygodnie ciężki – doskonale! Cel został osiągnięty. W trakcie tego biegu nie uzupełniamy zapasów energii, robimy to dopiero w domu. Wejście w treningu w kryzys energetyczny jest najlepszym sposobem na szybkie podbicie formy w kierunku maratonu. Należy pamiętać jednak, że jednocześnie jest to sposób najbardziej ryzykowny. Nie każdy jest w stanie dobrze znieść taki akcent i nie każdy szybko się zregeneruje. Podstawą jest podejście do tego akcentu w dobrej formie, po paru dniach luźnych, a także solidny odpoczynek w kolejnych.

Sprowadzając rzecz do podstaw, można powiedzieć, że w przypadku biegacza, który uzyskał w półmaratonie czas 1:24, potencjalnym problemem jest zniesienie dystansu, a w przypadku tego z czasem 1:28 – przede wszystkim prędkość startowa. Zawsze należy dążyć do określenia, co jest w danym momencie największą potrzebą, najbardziej palącym problemem. W treningu spotkamy oczywiście wszystkie możliwe warianty, nieskończoną liczbę kombinacji i masę przypadków niedających się zaklasyfikować...

NAJWIĘKSZE BŁĘDY

W każdym przygotowaniu należy pamiętać, że prędzej czy później ważna jest specyfika treningu, który ma przygotować biegacza do pokonania konkretnego dystansu. Po okresie przygotowania ogólnego prędzej czy później następuje przygotowanie specjalne, gdzie trenujemy przede wszystkim znośnięcie wysiłku o charakterze podobnym do startowego. W maratonie oznacza to znośnięcie wysokiego zmęczenia mięśniowego, wyczerpania energetycznego oraz poprawę ekonomii pracy przy prędkości startowej. Treningowy start w połowie następuje w samym środku lub pod koniec okresu specjalnego i łatwo jest popełnić któryś z prostych błędów.

1 *PÓŁMARATON CZTERY TYGODNIE PRZED MARATONEM JEST DOŚĆ NIEPRAKTYCZNYM TERMINEM. PIĘĆ TYGODNI PRZED MARATONEM – TO NAJBARDZIEJ WYGODNY TRENINGOWO WARIANT.*

Pierwszy z nich – tak zwane **zamulenie**. Słowo określa się tak stan biegacza, który w treningu zastosował zbyt dużą liczbę środków długich, łagodnych i monotonicznych. Pod względem mięśniowym, energetycznym i nerwowym jest wtedy spowolniony, niezdolny do intensywnego biegu. Jeśli jest to stan ostry i przewlekły, do wyjścia z niego konieczny jest długi odpoczynek, a potem miesiące treningu opartego na niskich objętościach i wysokich prędkościach.

Na szczęście znacznie częściej spotyka się tylko chwilowe przemęczenie. Jego przejawem będzie słaby czas w testowym półmaratonie. Aby go uniknąć, należy pamiętać o wykorzystywaniu w treningu także krótszych i intensywniejszych bodźców oraz o stosowaniu dni zarówno objętościowych, jak i wolnych. Trening do maratonu nie może polegać jedynie na bieganiu dużo, wolno

SPRAWDZIAN POZYTYWNY

Spójrzmy na przykład praktyczny. Jeśli biegacz ma w planach złamanie 3 godzin w maratonie, a pięć tygodni wcześniej przebiega półmaraton w 1:24, widać wyraźnie, że osiągnięcie wysokich prędkości nie jest problemem. Nie wiadomo jedynie, jak zniesie maraton pod względem energetycznym. Ostatnim mocnym akcentem może być wtedy rozbicie 24 kilometry w tempie 5:00–4:50 min/km, z którego bezpośrednio i bez uzupełniania paliwa izotonikami i żelami przechodzimy do 8 kilometrów przyspieszenia w tempie 4:20–4:10 min/km. Czyli w okolicie tempa startowego. Jeśli trening przebiega gładko, znaczy, że wszystko gra, do startu biegamy już bardzo spokojnie i bez bardzo długich akcentów.

Doświadczeni maratończycy mogą pobiec jeszcze jedno długie, ale wolne rozbicie, mniej doświadczeni powinni odpuścić długie treningi aż do startu i nie przekraczać w treningu 90 minut. Jeśli natomiast biegacza na końcówce spotyka kryzys, w którego czasie nie jest w stanie utrzymać tempa i zwalnia w okolicie 5:00 min/km, widać, że energetycznie może mieć problem. Równocześnie sam ten trening jest najlepszym rozwiązaniem. Po tak głębokim kryzysie potrzebna jest głęboka regeneracja i odbudowa zapasów energii. Do startu lepiej wtedy już unikać długich biegów, ale także wysokich prędkości, które mogą podbijać metabolizm wysiłkowy w kierunku wysokiego spalania paliwa. Bieganie mocnych, szybkich interwałów jest mocno niewskazane.

SPRAWDZIAN NEGATYWNY

Rozważmy inną sytuację: biegacz ma realne podstawy, żeby myśleć o złamaniu w maratonie 3 godzin, ale w sprawdzianie pięć tygodni wcześniej w półmaratonie uzyskuje tylko 1:28. Dotyczy to biegaczy, którzy normalnie są mocniejsi, a po prostu w tej testowej półmaratonie osiągnęli zaskakująco słaby wynik. Pierwsze, co należy zrobić, to przyjrzeć się treningowi. Jest prawdopodobne, że start był na zbyt dużym zmęczeniu i albo kilometr, albo intensywność treningu były zbyt wysokie. Pierwszym działaniem powinien być więc bardzo lekki tydzień po starcie – kilka dni wolnych, do tego bardzo krótkie i łagodne treningi. W weekend po starcie prawdopodobnie nie ma sensu bieganie czegoś bardzo długiego – lepiej zrobić trening na wyższych prędkościach, np. interwał typu 10×1 km z prędkościami do 10 km. Trzy tygodnie przed maratonem atakujemy ostatni trening typowo maratoński i warto wtedy skupić się na prędkości startowej i ciut wyższej. Nie atakować kolejnego długiego rozbicia, ale pobiec na przykład sześć odcinków o długości 4 kilometrów, każdy w tempie 4:15–4:05 min/km, z dość długą przerwą, rzędu 4 minuty.



PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE DO MARATONU W PRZYPADKU ZBYT SŁABEJ POŁÓWKI 5 TYGODNI WCZEŚNIEJ

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 40' spokojnie
Niedziela: 15' spokojnie + interwał:
 10×1 km w tempie do dychy, przerwa 2'
 trucht + 10' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 60' spokojnie
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
 15×1', przerwa 1' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 15' spokojnie + 6×15 minut
 w tempie maratonu, przerwa 4' trucht +
 10' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
 15×30 sekund, przerwa 90 sekund trucht
 + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 105' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
 15' w tempie maratońskim
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
 15×1', przerwa 1' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
 10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE DO MARATONU W PRZYPADKU ZBYT MOCNEJ POŁÓWKI 5 TYGODNI WCZEŚNIEJ

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 120' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: 60', w tym 30' spokojnie +
 30' w tempie maratońskim
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 50' spokojnie
Niedziela: 150', w tym 120' spokojnie +
 30' w tempie maratońskim

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: WOLNE
Środa: 60' spokojnie
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
 8×3', przerwa 90 sekund trucht +
 10' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
 15' w tempie maratońskim
Środa: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 15' spokojnie + 3×10' w tempie
 maratońskim, przerwa 3' trucht +
 10' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
 10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE PRZY PÓŁMARATONIE TRZY TYGODNIE PRZED MARATONEM

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 120' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
 15' w tempie maratońskim
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
 8×3', przerwa 2' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
 10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
 10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

i monotonnie – to często spotykany błąd. Nie należy dopuszczać do sytuacji, gdy prędkość startowa staje się trudna do osiągnięcia. Raz na jakiś czas warto w treningu wejść na prędkość maratońską – np. pod koniec rozbiegania czy w kontrolnym starcie – i ocenić, czy jej utrzymywanie sprawia problemy. Kilka czy nawet kilkanaście kilometrów z prędkością maratonu nie powinno być problemem o żadnej porze roku. Jeśli takowe się pojawiają – oznacza to, że zmęczenie jest zbyt duże, a intensywność treningu prawdopodobnie zbyt niska.

Z drugiej strony, kolejnym możliwym błędem jest **przepalenie**, czyli zbyt duża liczba i intensywność środków intensywnych. Jeśli biegacz jest zbyt szybki, w maratonie jest to nie tylko powód do radości, ale i potencjalny problem. Adaptując organizm do szybkiego biegania, możemy bowiem osiągnąć punkt, w którym silnik staje

Urwanie minuty z czasu półmaratonu będzie tu niesłychanie trudne i możliwe, że nie przyniesie żadnego zysku w maratonie.

Z drugiej strony, w przypadku maratończyka z poziomu 4 godzin, który w półmaratonie osiąga czas 1:53, mamy ogromne pole możliwości. Jeśli zastosujemy u niego intensywny trening, który spowoduje poprawę czasu półmaratonu na 1:40, a w perspektywie kilku lat na 1:35, niemal na pewno znaczącej poprawie ulegnie również maraton – nawet bez treningu maratońskiego. Na ryzyko przepalenia są więc narażeni przede wszystkim biegacze szybcy, którzy zbliżyli się do swojego maksimum na dystansach krótkich. Z kolei na ryzyko zamulenia – głównie wolni biegacze, którzy nigdy nie poświęcali uwagi krótkim startom. Testowy półmaraton może dać wskazówki, w którym kierunku przechyła się na-

Co więcej, żeby uzyskać bardzo silny bodziec, należy do niego przystępować w dobrej formie. Żeby być w stanie osiągnąć wysokie prędkości, należy być wypoczętym, a uzyskanie wysokich prędkości jest często pożądanym celem treningu. Czemu bowiem służy start treningowy? Przede wszystkim uzyskaniu prędkości, których nie da się uzyskać w treningu, dzięki efektowi wypoczynku, rywalizacji, adrenaliny. Jeśli maratończyk z poziomu 3:00 jest tak zmęczony, że w półmaratonie biegnie tylko 1:35 czy 1:30, nie zyskuje niczego, czego nie wytrenowałby już wcześniej. Bo prawdopodobnie już wcześniej biegał treningowo w tempie 4:20 czy 4:15 min/km. Jeśli jednak start jest wysiłkiem z tempem 4:00 min/km, to jest to coś, czego prawdopodobnie nigdy nie byłby w stanie wykonać podczas samotnej sesji treningowej.

TRENING SPECYFICZNY

Znaczącą różnicą w treningu do półmaratonu, w zależności od tego, czy jest on samodzielnym startem, czy tylko etapem treningu maratońskiego, będzie zastosowanie treningu specyficznego. W przypadku docelowej połówki liczba treningów z tempem startowym lub wyższym będzie znacząca. W ostatnim okresie będą to właściwie jedyne wykonywane mocne akcenty, przyjmujące postać najczęściej albo interwałów z tempem do 10 km, albo długich powtórzeń i przyspieszeń w tempie półmaratońskim. W treningu do samego półmaratonu w ostatnim okresie raczej nie będzie się też stosować biegów dłuższych niż 90 minut.

W treningu do maratonu, z testową połówką po drodze, będzie inaczej. Akcenty w tempie startowym muszą być rzadkie, ze względu na to, że w planie trzeba zmieścić specyficzne treningi maratońskie. Pojawiają się więc długie biegi, długie biegi w tempie maratońskim oraz powtórzenia w tempie maratońskim. Typowym podejściem do docelowego półmaratonu jest wcześniejszy start na dystansie 5 lub 10 kilometrów. W połówce będącej tylko etapem treningu, taki start jest nieoptymalny. ●

TRENING TO DLA ORGANIZMU BODZIEC, KTÓRY MA ZA ZADANIE WYWOŁAĆ OKREŚLONĄ ADAPTACJĘ. JEŚLI BĘDZIE ZBYT SILNY – NIE ZADZIAŁA, A SPOWODUJE ZAŁAMANIE.

się zbyt paliwożerny. Czyli biegamy szybko, ale równocześnie spalamy bardzo dużą ilość energii, co powoduje, że w maratonie rośnie ryzyko napotkania ściany. Wiele zależy jednak od prezentowanego poziomu. Większe ryzyko przepalenia występuje u biegaczy szybkich, czyli takich, którzy mają niewielką różnicę tempa pomiędzy maratonem a półmaratonem. Na pewnym etapie **rozwoju sportowego** osiąga się maksymalne możliwości i poprawa czasu maratonu wynika już tylko z poprawy ekonomii pracy przy tempie startowym, a nie z poprawy wyników na wszystkich dystansach.

Spójrzmy na dwa skrajne przypadki. Jeśli mamy biegacza elity, który w półmaratonie osiąga rekord życiowy na poziomie 1:01, a w maratonie 2:14, to wyraźnie widać, że do poprawy dłuższego dystansu potrzebny jest trening specyficznej wytrzymałości.

sze wahadło treningu. Zarówno zbyt dobry, jak i zbyt słaby start będzie przed maratonem ostrzeżeniem.

Wśród innych możliwych do popełnienia błędów warto wymienić ryzyko **nakładającego się zmęczenia**. Trening to bodziec dla organizmu, który ma za zadanie wywołać określoną adaptację. Jeśli będzie zbyt silny – nie zadziała, a spowoduje załamanie. Podobnie jak szczepionka – zbyt mała dawka nie da odporności, zbyt duża może wywołać wstrząs. Jeśli start w półmaratonie traktujemy jako element przygotowania do dystansu dłuższego, nie oznacza to wcale, że mamy biegać w stanie wyczerpania. Do startu zawsze potrzebne jest odpuszczenie, raz mniejsze, raz większe. Należy unikać eksperymentów typu: długi wyczerpujący trening w czwartek, potem start w niedzielę. Rośnie wtedy ryzyko, że po niedzieli nie pozbieramy się przez kilka tygodni.