

Część 1: Bieg na 10 km

# TRENUJ

z Festiwałem Biegów!

FESTIWAL  
BIEGÓW



[www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)

## Trenuj z Festiwalem Biegów!



### Od redakcji

*Powalcz o życiówkę i nie bój się treningu! - zachęca Karol Nowakowski, ekspert naszego portalu, który w najbliższych tygodniach będzie prowadził Nas przez świat wyników biegowych na najpopularniejszych dystansach. Co miesiąc na łamach Festiwalu Biegów będziemy publikować porady i plany treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych biegaczy, dzięki którym przygotujecie się do występów w PZU Festiwalu Biegowym w Krynicy-Zdrój, ale też do biegów rozgrywanych w całym kraju. Ale przede wszystkim – zadbanie o swoje zdrowie w czasie treningu. Nie ma nic gorszego dla ambitnego biegacza niż nieprzemyślany, niedostosowany do aktualnych możliwości program ćwiczeń i startów. A tych nie brakuje dziś w polskim internecie.*

*Korzystając z naszych planów nie tylko macie pewność, że zawierają one merytoryczną wiedzę i oparte są na doświadczeniu profesjonalnego szkoleniowca, doświadczonego w pracy z początkującymi, zaawansowanymi i profesjonalnymi biegaczami, ale też są dostosowane do poziomu i wiedzy o bieganiu, jakie prezentujecie (nie ma się co wstydzić – każdy kiedyś zaczynał). Więcej – nasze plany skorelowane są z bieżącą działalnością Festiwalu Biegów, a portal jest narzędziem poszerzającym zawartość tej i kolejnych publikacji oraz narzędziem kontaktu z trenerem. Tak, to nie pomyłka – wykorzystując nasze plany w kształtowaniu swojej kariery biegowej macie unikalną możliwość kontaktu ze szkoleniowcem. Forum internetowe i czaty, które już wkrótce poszerzą zawartość Festiwalu Biegów, będą dla Was narzędziem do koordynacji kolejnych etapów realizacji planów, uszczegóławiania ich i ew. modyfikacji (np. w przypadku kontuzji czy niespodziewanej, dłuższej przerwy w treningu). Forum będzie dostępne dla Was 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i przez 365 dni w roku. Terminy konsultacji online z naszym ekspertem podany już niebawem na łamach Festiwalu Biegów.*

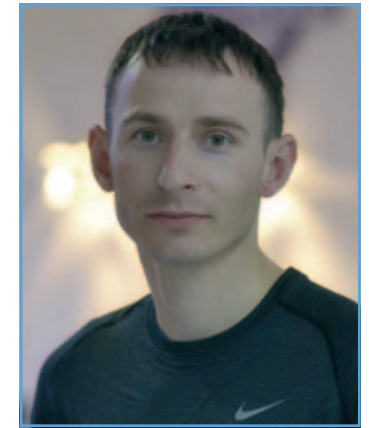
*Tymczasem przyjrzymy się pierwszej z naszych publikacji. Poruszamy w niej zagadnienia dotyczące treningu do biegów na 10 km – bezsprzecznie najpopularniejszego dziś dystansu w Polsce, gromadzącego zarówno amatorów jak i doświadczonych biegaczy, i to w setkach tysięcy osób. Na kolejnych stronach poznacie specyfikę tego dystansu, jego przełożenie na biegi o dłuższym wymiarze trasy. Otrzymacie także konkretne plany treningowe pod wyznaczone przez Was cele – czy to na debiut uliczny czy określony czas na mecie.*

*Zachęcamy Was do stałego kontaktu z trenerem Karolem Nowakowski poprzez dedykowane narzędzia na naszej witrynie, ale i samą redakcją. Zgłaszajcie nam swoje uwagi do publikacji, oczekiwania względem kolejnych części, dzielcie się sukcesami i problemami (oby było ich jak najmniej!). Piszcie do Nas - korespondencja na pewno nie zostanie bez odpowiedzi!*

*Powodzenia!*

### Karol Nowakowski,

trener II klasy lekkiej atletyki z kilkuletnim doświadczeniem i sukcesami swoich podopiecznych na arenie krajowej i międzynarodowej (m.in. mistrzostwo Polski kobiet na 10 km i 10 000m), specjalizujący się w periodyzacji treningu i szkoleniu w sportach wytrzymałościowych.



Zauważyłem ostatnio niepokojące zjawisko wśród biegaczy amatorów, i to na różnych poziomach zaawansowania. Coraz mniej trenujemy, a coraz więcej startujemy. Ścigamy się na potęgę, cały rok, na okrągło. I mamy wobec siebie coraz większe aspiracje i oczekiwania. Dochodzą do tego rozczarowania, zniechęcenie, kontuzje. Niestety - bieganie to nie gra zespołowa, gdzie czasem wśród drużyny uda się zamaskować brak formy. Dotyczy to oczywiście tych zawodników, którzy kierują się motywacją osiągnięć, walki o progres wynikowy. W bieganiu nic się nie ukryje, wyniku nie dostaniemy w pakiecie startowym, nie kupimy przez internet jak nowej pary obuwia. Musimy wykonać ciężką „harówkę” na treningach, w pogodzie i niepogodzie, walcząc z lenistwem, spadkami motywacji, brakiem czasu... Z drugiej strony - dlatego właśnie kochamy bieganie. Tu wszystko zależy od Nas samych. Pamiętajmy, że forma nie robi się sama, nie opuszczajmy i odpuszczajmy treningów. Jeśli pragniemy dążyć do coraz lepszych rezultatów, każdorazowo trzeba się do nich po prostu dobrze przygotować. Tu moja pierwsza uwaga - bynajmniej nie metodą startów, bo to na długą metę eksploatuje organizm. Skupmy się na treningu jeśli mamy zamiar dążyć do określonych wyników.

Przed Wami pierwszy z kilku planów treningowych, które przygotowałem przy współpracy z redakcją Festiwalu Biegów. Znajdziecie w nich wszystko to, co determinuje wasz rozwój biegowy, progres wyników. Ale nie tylko, bo z planów skorzystają także osoby dopiero co stawiające swoje pierwsze kroki na ulicy. Dobre zdrowie, minimalizacja ryzyka kontuzji, ale też zwykła forma w naturalny, zgodny z fizjologią człowieka sposób – to najważniejsze elementy, którymi kierowałem się przygotowując plany. Tymczasem...

Na pierwszy ogień przyjrzymy się jednemu z moich ulubionych dystansów: 10 km. Znajdziecie tu wszelkie wskazówki i porady dotyczące specyfiki dystansu, przygotowań oraz realizacji treningu i jego kluczowych elementów gwarantujących postęp. Dobrej lektury i udanych treningów!

## cz. I Bieg na 10 km

Spis treści: FOTO 3

1. **Bądź elastyczny w naszym treningu**
2. **Specyfika biegów na 10 km**
3. **Aktualny trend: biegacze nie lubią się rozdrabniać i boją się treningu pod 10km - od razu maraton!**
4. **Jak przekuć trening do 10 kilometrów w sukces maratoński?**
5. **Informacje praktyczne oraz specyfika dystansu 10 km:**
6. **Na czym opiera się trening do biegu na 10 km?**
7. **Cel i miejsce startu – ważny wybór**
8. **Jak długo będziemy trenować?**
9. **Charakterystyka planów**
  - Dla kogo przeznaczone są plany?
  - Realizacja różnych rodzajów treningu w zależności od miejsc:
  - Starty kontrolne dozwolone, ale...
  - Nie tylko sam trening
  - Najważniejsze składniki sukcesu w treningu do 10 km
10. **Plan: Debiut w biegu na 10 km**
11. **Plan: 45 minut**
12. **Plan: 40 minut**
13. **Wskazówka:**
14. **Objaśnienie stosowanych środków treningowych**
  - rozgrzewka
  - rozbieganie
  - przebieżki
  - wzmacnianie i sprawność
  - siła biegowa
  - szybkość
  - tempo / tempo startowe
  - interwał
  - dni wolne
15. **„Życiowa Dziesiątka” w Krynicy**
  - Krótko o technice biegu na zbiegu

## 1. Trenujesz z Nami? Bądź elastyczny

Modyfikacja i dostosowanie każdego planu szkoleniowego do indywidualnych możliwości są jak najbardziej wskazane. W pracy nad swoim organizmem trzeba uwzględnić swój harmonogram zawodowy (a większość z Nas nie żyje z biegania), aktualne samopoczucie, a nawet warunki pogodowe. Nie raz się przekonamy, że konieczne jest korygowanie treningu na bieżąco, w imię różnego rodzaju obowiązków. **Elastyczność w treningu to podstawa. Uniwersalny plan treningowy dla każdego? Taki nie istnieje.** Każdy z nas jest inny, różnimy się możliwościami, talentem, wiekiem, płcią, ograniczeniami, potrzebami, oczekiwaniami wobec siebie i swojego biegania. Trening amatora to setki różnych zmiennych. Dlatego ten i kolejne plany treningowe traktujcie jako pewnego rodzaju przewodnik, a nie sztywny zapis, który należy bezwzględnie przestrzegać.

Dopasujcie prędkości, objętość do swoich możliwości czasowych i fizycznych. Ale też pamiętajcie, że wyznacznikiem użytych prędkości w akcentach jest końcowy rezultat, jaki planujecie osiągnąć. Weryfikujcie realizację planu na bieżąco. W trakcie przygotowań może się okazać, że osiągnięte przez was wyniki na treningach wskazują gotowość do biegu znacznie szybszego – wtedy, w kolejnych tygodniach, zwiększcie nieznacznie te prędkości, a nawet nieznacznie objętość. Z drugiej strony – istnieje niebezpieczeństwo, że obralście zbyt ambitny plan wynikowy. Wtedy biegajcie mniej i wolniej.

Jeśli macie pytania i wątpliwości - piszcie do mnie i do redakcji Festiwalu Biegów.



## 2. Specyfika biegów na 10 km

Bieg na 10 km zawiera w sobie elementy wytrzymałości i szybkości. Czerpie i scala najlepsze aspekty wyścigów na 5 km i maratonu. Dla mnie osobiście - od strony fizjologicznej – biegi na 5 i 10 km to kwintesencja biegania długodystansowego. W biegach na 10 000m (stadionowy odpowiednik ulicznej „dychy”) zawodnik powinien do perfekcji wytrenować wytrzymałość, szybkość





i szybkość finiszową, siłę, odporność psychiczną na ból, walkę z ciągłymi kryzysami, a przy tym być dobrym strategiem. Wszystkie zdolności motoryczne człowieka powinny być ze sobą w synergii, ściśle powiązane. To naprawdę sztuka.

„Dycha” to także fantastyczny dystans dla biegaczy na wszystkich poziomach wytrenowania. Jest na tyle krótki, aby zachęcić początkujących i na tyle długi, że nawet zaawansowani biegacze traktują go poważnie. Poza tym start na 10 km może być traktowany jako element kontroli treningu, pewien wyznacznik naszej aktualnej dyspozycji czy formy, ogólnego wytrenowania oraz sprawdzenie pewnych parametrów i reakcji na stosowane bodźce.

**Trening i bieganie 10 km na zawodach może, a nawet powinno stać się fundamentem naszych przygotowań do przyszłych startów w półmaratonie i maratonie.** Dla początkujących adeptów biegania dystans powinien być celem samym w sobie – najpierw ukończenie biegu, następnie poprawa własnych osiągnięć czasowych na tym dystansie, zdobycie doświadczenia, „obieganie się” i dopiero później dłuższe dystanse. Bo budowanie wytrzymałości jest jak nauka w szkole – nie da się przeskoczyć od razu z gimnazjum na studia. Dopiero po zebraniu doświadczenia i poprawie wytrzymałości celujemy w półmaraton, później w królewski dystans. I taka jest – a na pewno powinna być – prawidłowa i zrównoważona kolejność długofalowego rozwoju biegowego. Zachęcamy. Zapewniam, że poprawiając swoje osiągi na 5 i 10 km, będziecie znacznie bliżej poprawy wyników w maratonie i na innych dystansach. Właśnie takie podejście często towarzyszy zawodnikom, którzy mają problemy z dalszą progresją na dystansie ponad 42 kilometrów, bo przynosi zamierzone efekty. Wiem to z doświadczenia.

Pamiętajcie, że większość prawideł i elementów szkolenia amatorów oparta jest na treningu wyczynowców. Dlaczego więc nie czerpać z ich wzorców związanych z długofalowym rozwojem? Z dystansu 25 okrążeń na stadionie wywodzi się chociażby gwiazda biegania długodystansowego, były rekordzista świata na 10 000m i w maratonie – Haile Gebreselasie. Ale nie tylko on. W ostatnim ćwierćwieczu taką naturalną ścieżką „wydłużania się” podążało i podążają nadal niemalże wszyscy czołowi na świecie maratończycy.

### 3. Aktualny trend: biegacze nie lubią się rozdrabniać i boją się treningu pod 10km - od razu maraton!

W Polsce, i generalnie na świecie, mamy trend, że dystans 10 km coraz częściej schodzi na margines zainteresowania biegaczy amatorów. Wielu nowicjuszy, bez jakichkolwiek doświadczeń startowych, od razu przygotowuje się do maratonu, ewentualnie dystansu o połowę krótszego. A tam, gdzie jest popyt, są organizatorzy biegów, którzy tworzą coraz więcej imprez na dystansach powyżej 10 kilometrów. Działa magia maratonów i - coraz częściej - biegów ultra, czy też długich biegów przygodowych i górskich. **W mojej ocenie to jedna z przyczyn coraz większej ilości kontuzji wśród biegaczy.** Dlatego jeśli dopiero zaczynamy, rezygnujemy z intensywności na rzecz „łatwiejszego” i pozornie bardziej bezpieczniejszego treningu objętościowego czyli na biegowy cel najczęściej od razu wybieramy półmaratony i maratony. Szczególnie że one, wydaje nam się, dają większą przyjemność.

Dlaczego tak bardzo unikamy treningu i startów na 5 i 10km? Głównie dlatego, że ten rodzaj treningu „boli”! Oj „boli”, i to bardzo, bo **zaczynamy wychodzić ze strefy komfortu, czy też względnego komfortu, i wchodzić do strefy „cierpienia”.** Stąd gdy zapytamy dziesięciu biegaczy o ulubiony dystans, ośmiu odpowie że „bardzo lubię biegi długie – półmaratony i maratony, najbardziej mi one pasują, bo do innych się nie nadają”. Tacy zawodnicy właśnie w biegach długich szukają swojej szansy na poprawę życiówek. Bo tam, zwykle poprzez poprawę własnej odporności na zmęczenie mięśniowe i ogólnej wytrzymałości, istnieje duże prawdopodobieństwo małego, ale zawsze - progresu. Z kolei na dystansie 10 km, bez specyficznego treningu i wyjścia poza strefę przyjemną, tak proste to już nie jest. Dlatego szybko rezygnujemy z treningu jakościowego, uważając, że „to nie dla nas”, że się „nie nadajemy”.

Niestety nie ćwiczymy też tego, co trzeba. Nie pozwalamy organizmowi zaadoptować się do innego rodzaju wysiłku o charakterze tlenowo – beztlenowym, lub też szybko rezygnujemy, bo nie widzimy efektów pracy. Nie jesteśmy cierpliwi. Organizm przez wszystkie miesiące czy nawet lata spokojnego i umiarkowanego biegania jest „przytłumiony”, a do tego spore obciążenie kilometrażem i startami odbija się na zdrowiu biegacza i nie rzadko jego motywacji. Może potrzebuje TRENINGU, czyli większej ilości czasu przeznaczzonego na wykonanie określonej pracy i poprawę wszelakich parametrów: techniki, siły, ogólnej wytrzymałości, szybkości itd. **Trening i stosowane akcenty w przygotowaniu do biegu na dystansie 10 km, które tu proponuję, pozwolą „obudzić” twój organizm i podnieść Twoją wydolność.**



#### 4. Jak przekuć trening do biegu na 10 km w sukces maratoński?

Mając dobry wynik na 10 km i zbudowany „kapitał” z wytrzymałości tempowej i szybkościowej z treningu pod ten dystans zdecydowanie łatwiej będzie Nam rozpocząć przygotowania do startów na dłuższych dystansach. Sam trening do biegu na 10km nie różni się znacząco od przygotowań do biegów maratońskich. Podstawowa i zasadnicza różnica wynika ze wspomnianej fizjologii, czasu trwania wysiłku i związanej z tym faktem intensywności. **Trening do 10 kilometrów kompleksowo rozwija organizm zawodnika – kształtuje jego wytrzymałość ogólną, wytrzymałość tempową i szybkościową, wszystkie systemy energetyczne.** Tak przygotowany organizm łatwiej znieśie większy i cięższy trening objętościowy.

Bieg na 10 km w okresie Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS) w maratonie będzie / może być dla każdego zawodnika doskonałym wzorcem i pewnym punktem odniesienia, monitorującym postępy w treningu maratońskim. Poprawienie czasu na „dychę” może być dla wielu z Nas sposobem na poprawę życiowego wyniku w półmaratonie, co znów będzie miało przełożenie na maraton. Wtedy start na 10 km w zawodach będzie dla Nas nie tylko przyjemnością i stymulacją psychiczną, ale również doskonałym treningiem kształtującym zdolności „szybkościowe” (bieganie szybciej niż docelowe tempo maratońskie / półmaratońskie). Podczas nawet najlepszego treningu nie jesteś w stanie wyzwolić tyle energii i woli walki, jak podczas startu w zawodach.



Wracając do doświadczeń mówiących, że wynik z „dychy” jest bardzo dobrym wskaźnikiem i prognozą przyszłych wyników w maratonie. Wśród trenerów rosyjskich istnieje przekonanie - skądinąd sprawdzające się dość często - że wynik ten pomnożony przez współczynnik 4,7 daje potencjalny rezultat w maratonie. Oczywiście po uwzględnieniu realizacji specyficznych przygotowań i współczynnika zwalniania. Przykład:

**Biegniemy 10 km w czasie 45:30:**

**2730 sekund x 4,7 = 12 831 sekund, czyli 3:33 godziny.**

**W tabelach Jacka Danielsa to rezultat ok. 3:29.**

**Inny przykład przyjęty i stosowany w praktyce, który może zastosować każdy biegacz do oszacowania orientacyjnego wyniku:**

	Mnożnik	Korekta
<b>Półmaraton</b>	<b>x 2</b>	<b>+ 5 do + 12 minut</b>

#### 5. Informacje praktyczne oraz specyfika dystansu 10 km:

Czas przeznaczony na trening do biegu 10 km jest znacznie krótszy niż ten przeznaczony na przygotowania maratońskie.

Każdy początkujący amator powinien rozpocząć przygodę z zawodami od startów na 5 km, a następnie próbować sił w biegu na 10 km. Ukończenie takiego biegu to osobisty sukces, taki sam jak ukończenie maratonu dla kogoś innego.

Trening do biegu na 10 km jest doskonałą bazą wyjściową do startu w półmaratonie, a dalej w maratonie. Sam wynik na 10 km stanowi informację o potencjalnym rezultacie w biegu maratońskim.

Po dobrych przygotowaniach w sezonie, w biegu na 10 km możemy startować znacznie częściej niż w półmaratonie czy maratonie, nawet co 2-3 tygodnie. Dystans ten nie wyczerpuje organizmu i nie działa aż tak destrukcyjnie na nasz układ mięśniowy. Jeśli ktoś lubi startować często, to najlepszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem są właśnie biegi na 5 km i 10 km.

„Dycha” jest typowym biegiem długodystansowym – wytrzymałościowym. Energię do biegu czerpiemy głównie z procesów tlenowych – 90%. Tylko 10% pochodzi z procesów beztlenowych.

By poprawiać wyniki w biegach na 5 i 10 km oraz krótszych dystansach, potrzeba cyklicznego treningu powyżej progu mleczanowego, czyli intensywności powyżej 85% HR max czy też powyżej 80-85% VO2max. Wcześniej trzeba jednak dysponować odpowiednim przygotowaniem do wytrzymałości tlenowej.

#### 6. Na czym opiera się trening do biegu na 10 km?

Bieg na 10 km jest od strony fizjologicznej wysiłkiem w 90% opierającym się o tlenowe systemy energetyczne, a w 10% beztlenowe. Oczywiście u bardziej wytrenowanych zawodników te proporcje trochę się zmieniają. Dlatego w naszym planie muszą zostać ujęte środki treningowe, które uwzględniają tę zależność. Kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej – rozbiegania czy biegi ciągłe, to podstawa, ale i klucz do sukcesu w biegu na 5 i 10 km. Biegi tempowe, interwały oraz wytrzymałość siłowa i różne kompozycje treningu szybkościowego, to środki, które chciałbym w naszym planie zaprezentować. Jeśli dotychczas nie stosowałeś takich treningów, borykasz się regresem wynikowym, to jest to trening, który pomoże Ci wejść na wyższy poziom.

Pamiętaj, że im lepszy wynik chciałbyś osiągnąć, tym bardziej powinieneś się zaangażować



w pracę na wyższych intensywnościach, na wyższym stężeniu mleczanu, wyższym pułapie VO<sub>2</sub>mx i HR. Oczywiście Twój organizm będzie stopniowo budował coraz to większą wytrzymałość, a wydolność będzie wzrastać. Wysiłek, który jakiś czas temu realizowałeś w trefie mieszanej czy nawet typowo beztlenowej, już teraz możesz realizować jako środek kształujący wytrzymałość tlenową. Tak to działa. Dlatego by się rozwijać, potrzeba co jakiś czas zwiększać obciążenia. Wynik z zawodów jest najbardziej wymiernym wskaźnikiem poprawy formy i adaptacji do coraz to wyższych prędkości oraz wyrazem skuteczności treningu.



Trening tego rodzaju, który tu proponuję jako jedno z rozwiązań w treningu do biegu na 10 km, nie jest przyjemny. Piszemy jak jest. **Czeka Cię ciężka praca, ale i uśmiech na finiszu.** Jest to skuteczny trening i - co ważniejsze - interwały w nim zawarte nie są typowymi interwałami, opartymi na bardzo krótkich przerwach, które nawarstwiają zmęczenie z każdym kolejnym odcinkiem. Nasze przerwy są nieco dłuższe. To bezpieczniejsze rozwiązanie, zwłaszcza gdy chodzi o plany tzw. uniwersalne.

Najbardziej logicznym podejściem w realizacji treningu do 10km, który ma doprowadzić do ustanowienia konkretnego wyniku, jest tzw. podejście „matematyczne”, inaczej „wynikowe”. Chodzi o trening oparty o prędkości docelowej z dystansu głównego. W szkoleniu do 10 km uwzględnia się także tempo i interwał z dystansów krótszych – pokrewnych, czyli w tym przypadku - 5 km. W przygotowaniach trzeba więc także wykonywać odcinki szybsze niż te z prędkością startową, by wyrabiać swoisty „zapas prędkości”. Trening oparty o kształtowanie tlenowych i jednocześnie tlenowo – beztlenowych systemów nauczy Nas w sposób efektywny i oszczędny gospodarować źródłami energii.

## 7. Cel i miejsce startu – ważny wybór

Najważniejszy w realizacji każdego planu jest cel. W przypadku naszych planów – są one trzy. Uzależniamy je od poziomu wytrenowania: dwa wynikowe i jeden na ukończenie biegu dla debiutantów. Pamiętajcie! Cele wynikowe muszą być zawsze adekwatne i realne do realizacji. Jeśli od dwóch sezonów biegamy 10 km w czasie 47-48 minut, nie możemy od razu realizować planu na 44-45 minut. Oczywiście wszystkie wskazówki oraz całą strukturę planu może wykorzystać każdy, ale ważne jest, by prędkości wszelkich akcentów dostosować do tempa docelowego.

Zdarza się też, że ktoś wykona nasze treningi zgodnie z założeniami, ale jego taktyka biegu będzie błędna – wystartuje za szybko, w konsekwencji „nie dowiezie” wyniku i biegnie zdecydowanie poniżej swoich możliwości. Proponowany trening ma uczyć Nas biegania w tempie docelowym - startowym, umiejętności utrzymania w miarę równego, stałego tempa. To ważny element biegu, zwłaszcza dla Tych, którzy każdorazowo w pierwszej fazie reagują zbyt emocjonalnie i biegną zdecydowanie szybciej od tempa startowego.

Pierwszym z etapów naszych przygotowań jest wybór miejsca startu (konkretnej imprezy)

i załatwienie wszystkich spraw organizacyjnych: rejestracja, opłata startowa. Jeśli walczysz o życiówkę, to profil trasy ma znaczenie, większe wtedy, gdy prędkości są wyższe. Tam gdzie jest sporo przewyższeń zdecydowanie trudniej będzie uzyskać wynik optymalny do pracy, jaką włożyliście w trening. Wybór należy do Was – na końcu tej publikacji znajdziecie informacje o jednym z najciekawszych, a na pewno najbardziej oryginalnych biegów na 10 km w Polsce.

## 8. Jak długo będziemy trenować?

Nasze plany są 10-tygodniowe. Dla zaprawionych biegaczy taki okres konsekwentnej pracy w zupełności wystarczy, by przygotować formę i powalczyć o nowy rekord życiowy. Istotne jest skupienie się na celu. Debiutantom, ale i tym, którzy potrafią bez zatrzymania przebiec 30-40 minut, pomoże w zdrowiu i dobrym samopoczuciu ukończyć pierwszy w życiu bieg na 10 kilometrów.

Plan możesz realizować w dowolnym okresie w roku. Trening na wynik musi być jednak poprzedzony kilkutygodniową pracą skierowaną głównie na przygotowanie ogólne – tzw. baza wyjściowa. Można też wdrożyć plan po rundzie startów wczesnowiosennych lub jesiennych, przygotowując się np. do majowo - czerwcowych, wrześniowych lub listopadowych zawodów. Jeśli planujecie start w Życiowej Dziesiątce podczas PZU Festiwalu Biegowego (12 września), to na przygotowania latem zawsze znajdzie się wymówka i wykręt od dłuższego biegania, ale za to szybkie odcinki, krótsze rozbiegania oraz biegi tempowe biega się zdecydowanie dogodniej.

Plan treningów do biegu 10 km wydaje się więc alternatywą do zdecydowanie dłuższych i cięższych letnich przygotowań maratońskich. Ponadto jeśli podczas okresu wakacyjnego zdarzy się Wam „opuszczenie” kilku dni - nie panikujcie. Możecie wznowić trening w punkcie, w jakim byliście przed przerwą, oczywiście jeśli macie kilka dni „zapasu”. Możecie też pominąć dane treningi i realizować plan od „tu i teraz”. **Najważniejsze by się cieszyć biegiem.** Dzięki takiemu podejściu realizacja obranych celów stanie się o wiele bardziej realna.



## 9. Charakterystyka planów:

### Dla kogo przeznaczone są plany?

- Plany dedykowane są osobom, które potrafią już przebiec ciągiem 30-40 minut (debiutanci) oraz zawodnikom bardziej doświadczonym. Cele wynikowe, które tu stawiamy, to 45 oraz 40 minut.
- Dla osób trenujących bez wsparcia trenerskiego, które potrafią realnie ocenić swoje możliwości i pragną usystematyzować swoje treningi.
- Dla osób, które chcą nabyć lub mają podstawową wiedzę na temat podstawowych środków treningowych i nazewnictwa oraz umieją samodzielnie dyktować względnie równe tempo biegu i oszacować skalę wysiłku.
- Dla osób, które nie mają przeciwwskazań lekarskich do wykonywania treningu na bardzo wysokiej intensywności powyżej 85% tętna maksymalnego.
- Aby przystąpić do naszych planów musisz także dysponować czasem, by zrealizować od 3 do 5 treningów w tygodniu – łącznie od 4 do 8 godzin w tygodniu.
- Proszę też by w treningu uwzględnić różnice wynikające z ogólnych predyspozycji – szybkościowych, siłowych, a także tych wynikających z płci i wieku itd.



### Realizacja różnych rodzajów treningu w zależności od miejsc:

- las, tereny płaskie i pofałdowane: rozbiegania, biegi ciągłe, siła biegowa, przebieżki, tempo, interwał.
- stadion: trening szybkościowy, przebieżki, tempo, interwał, szybkie biegi ciągłe.
- ulica: przebieżki, biegi ciągłe i tempowe, rozbiegania po asfalcie / kostce brukowej realizować z konieczności, jeśli macie możliwość zawsze wybierajcie leśne ścieżki.
- **Trenujcie na urozmaiconym podłożu.** Zaplanujcie treningi zarówno po parkowych ścieżkach, długie wybiegania po leśnych pofałdowanych drogach oraz na stadionie i asfalcie, gdzie będziecie realizować bardzo ważne akcenty tempowe i szybkościowe. Dzięki tej różnorodności, a zwłaszcza regularnym treningom na asfalcie, Wasze mięśnie nie doznają bolesnego „szoku” po przebiegnięciu kilku kilometrów podczas wyścigu.

### Starty kontrolne dozwolone, ale ...

Jeśli chcecie w poniższe plany treningowe wpleść dodatkowe starty - nie ma problemu. Jeśli zawody wypadają w sobotę, to czwartkowy zaplanowany akcent zamieńcie na spokojne rozbieganie lub rozruch, a po starcie - w niedzielę podczas niedzielnego długiego wybiegania - zmniejszcie objętość treningu. Najlepiej jeśli Wasze starty zrealizujecie na tzw. dystansach pokrewnych - od 3 do 6 km. Takich opcji jest na szczęście coraz więcej – biegi przełajowe, parkrun itd. Taki start będzie mocnym bodźcem dla Waszego organizmu. Pamiętajcie tylko, że każde zawody, bez względu jak do nich podejźcie, to duży stres dla organizmu – fizyczny i nerwowy. Po każdym takim wysiłku trzeba odpocząć trochę więcej niż po mocniejszym akcencie treningowym. **Nie startujcie zbyt często, jeśli chcecie walczyć o rekordy – nazywam to rozmięnianiem formy na drobne.** Cel jest jeden – życiówka na 10 km.



### Nie tylko sam trening

Cały proces treningowy składa się z trzech elementów: **treningu, regeneracji i odżywiania.** Często „wykładamy się” w przygotowaniach z powodu nadgorliwości w treningu, czyli braku regeneracji czy odpowiedniego odżywiania. Czasem wystarczy poprawić lub zmienić, wydaje się, mały, ale jakże istotny detal – np. nawyki żywieniowe, i nagle mamy więcej energii i chęci życiowej. A to przekłada się na efektywniejsze szkolenie, lepsze samopoczucie, szybszą i skuteczniejszą regenerację, poprawę parametrów morfotycznych krwi. O dobrą regenerację w formie większej ilości snu czy zabiegów jest bardzo trudno – po prostu nie ma na to czasu w codziennym życiu zawodnika – amatora. Nawet nie nalegam. Ale już na to co jemy i jak się odżywiamy każdego dnia, mamy zawsze wpływ i czas na przemyślenia. Tutaj można bardzo dużo zyskać – wiem to z doświadczenia. Sam trening biegowy to nie wszystko. Podobne zasady obowiązują biegacza wyczynowego i amatora, który chce się poprawiać i „bić” życiówki.

### Najważniejsze składniki sukcesu w treningu do 10 km:

#### SZYBKOŚĆ czyli biegaj szybciej niż tempo startowe

- Wszelkie przebieżki od 60m – 150m to podstawa.
- Trening na stadionie – biegaj „tempówki” i interwały w dogodnych warunkach. Takie zapewnia stadion.
- Pracuj nad tzw. szybkością finiszową czyli przyspieszaj podczas niektórych treningów, zwłaszcza tych „łatwych” ostatnie kilkaset metrów np. podczas rozbiegań. Takie przyspieszenie nam nie zaszkodzi i nie zmieni charakteru wysiłku Ostatni odcinek interwału lub tempa także możesz pobiec szybciej od pozostałych.
- Angażujemy włókna szybko kurczliwe, które najczęściej są zaniedbywane przez biegaczy amatorów.

#### TEMPO/INTERWAŁ

- Najważniejsze treningi z grupy środków tzw. wytrzymałości specjalnej pozwalające „przerobić” naszą wytrzymałość ogólną w lepszą wydajność.
- Trening polepsza ekonomikę biegu.
- Lepiej i oszczędniej wykorzystujemy tlen przez nasze mięśnie.
- Wyrabiamy odporność na ból i zmęczenie na dużej i bardzo dużej intensywności przy dużym stężeniu mleczany we krwi (zakwaszeniu).

#### ODŻYWIANIE

- Paliwo: węglowodany – makarony, kasze, ryż, zboża.
- Po mocnym treningu – węglowodany i białko.
- Nawodnienie – naturalne soki i napoje izotoniczne. Więcej płynów podczas upałów.
- Zadbać o poziom żelaza: wołowina, wątróbka wieprzowa, kaszanka, zielenina, sok z buraków, owoce suszone, kasze.
- Jedz dużo warzyw i owoców, zawsze wykorzystuj sezon letni.
- Nienasycone kw. tłuszczowe: ryby, olej lniany.
- Zamiast słodczy: suszone i świeże owoce.
- Ewentualne braki witamin i minerałów uzupełniaj suplementami.
- Kontroluj swoją dietę i dbaj o optymalną wagę, czyli taką przy której czujesz się doskonale.

#### DŁUGIE BIEGI - ROZBIEGANIA

- Podstawa treningu i fundament naszych przygotowań do każdej pracy na wyższych intensywnościach
- Wyrabiamy ogólną odporność mięśniową, wzmacniamy ścięgna i więzadła oraz kompleksowo cały organizm.
- Rozbiegania biegaj wolniej o 60-90 sek. od tempa docelowego – ma to być tempo komfortowe, które zapewni Ci doskonałą regenerację po ciężkich treningach.
- Trenuj na urozmaiconym terenie i różnym podłożu – dużo górtek, trasy leśne, szutrowe i asfalt.
- Uczymy organizm oszczędnego gospodarowania źródłami energii.

## PRZYGOTOWANIA DO BIEGU NA 10 km KLUCZOWE ZASADY

#### SIŁA – jesteś tak silny jak Twój najsłabszy punkt

- Wykonuj regularnie podbiegi od 100m do 200m. Biegaj dynamicznie i szybko na pełnym wypoczynku.  
Dzięki sile i szybkości poprawiasz swoją MOC czyli zdolność do pokonywania większych oporów i możliwość dłuższej pracy na większym zmęczeniu.  
Dużo ćwiczeń stabilizacji i innych wzmacniających brzuch, grzbiet i ręce – min. 2 razy w tygodniu – wykonuj to po łagodnych treningach jako część końcową, nawet gdy nie masz w planie.
- Biegaj rozbiegania, biegi ciągłe, krosy i tempówki w trudnym pofalowanym terenie leśnym wzmacniając nogi.
- Możesz uczestniczyć w zajęciach pilatesu, jogi.
- Wykonuj regularnie elementy techniki biegu – skipy AC, podskoki, marsze, pajace itp.

#### REGENERACJA – zwiększ skuteczność treningu

- Dobry sen – min. 7h dziennie.
- Kąpiele w zimnej wodzie, strumień lodowatej wody na zmęczone mięśnie nóg.
- Rutynowe rozciąganie po każdym treningu.



## 10. Plan: Debiut w biegu na 10 km

**Cel: Debiut, czyli jak nie zrobić sobie krzywdy**

**Liczba treningów w tygodniu: 3**

**Dla kogo:** Debiutujący biegacze, ale też tacy, którzy mają już ukończony start na 5 km lub co najmniej potrafią przebiec bez zatrzymania się ok. 30-35 minut, a ich celem jest ukończenie dystansu 10 km na zawodach, bez walki o wynik. To jedyny z trzech planów, w którym będziemy kierować się czasem wysiłku, bez ustalania konkretnych prędkości. Głównym kryterium jest tu Wasze samopoczucie. Trening przede wszystkim opiera się tu na przygotowaniu tlenowym, przebieżkach od 20-30 sekund oraz sprawności ogólnej. Nie ma drogi na skróty i udział treningów o wyższej intensywności i objętości nie jest wskazany.

Tydzień	wtorek	czwartek	sobota lub niedziela
1	Rozbieganie 30' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 30' Sprawność i stretching	Rozbieganie-35'
2	Rozbieganie 30' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie 35' Sprawność i stretching	Rozbieganie-40' Sprawność P - 6x20"; p. 90" Schłodzenie 5'
3	Rozbieganie 35' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie-35' Sprawność P - 6x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 40' Sprawność P - 6x30"; p. 90" Schłodzenie 5'
4	Rozbieganie 35' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 40' Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 40' P - 8x30"; p. 90" Schłodzenie 5'
5	Rozbieganie 30' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 40' Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 45' Sprawność i stretching
6	Rozbieganie 40' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 40' Sprawność P - 6x40"; p. 2' Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 50' Sprawność i stretching
7	Rozbieganie 30' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 35' Sprawność P - 8x40"; p. 2' Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 45' Sprawność i stretching
8	Rozbieganie 40' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 30' Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 45' P- 10x30"; p. 90' Schłodzenie 5' lub udział w zawodach - od 3 do 6 km.
9	Rozbieganie 45' Sprawność wzmacnianie	Rozbieganie - 40' Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 50' Sprawność P - 10x40"; p. 2' Schłodzenie 5'
10	Rozbieganie 30' Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie 30' Sprawność i stretching	<b>DZIEŃ BIEGU! 10km</b>

## 11. Plan: 45 minut

**Cel: 45:00**

**Prędkość docelowa: 4:30 min./km**

**Liczba treningów w tygodniu: 4**

Tydzień	wtorek	czwartek	sobota	niedziela
1	8x100 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Sprawność wzmacnianie	8 km rozbieganie Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	Rozbieganie - 10 km Sprawność i stretching
2	6x150 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Sprawność wzmacnianie	Bieg ciągły 8 km - 5:00-5:10 min./km	Długie rozbieganie - 14 km Sprawność i stretching
3	6x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Sprawność wzmacnianie	Bieg ciągły 10 km - 5:00-5:10 min./km	Rozbieganie - 8 km Szybkość 6x200m-44-48" (z tempa 3:40 - 4:00 min./km) p. 2' Schłodzenie 5'
4	8x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	8 km rozbieganie Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	Interwał 8 x400m - 1:40-1:44 (z tempa 4:10-4:20 min./km) p. 2'	Długie rozbieganie - 15 km Sprawność i stretching
5	8x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Sprawność wzmacnianie	Bieg ciągły 9 km - 4:55-5:05 min./km	Rozbieganie - 8 km Szybkość 8x200m - 44-48" (z tempa 3:40-4:00 min./km) p. 2' Schłodzenie 5'
6	Interwał 8x600m - 2:33-2:40 (z tempa 4:15-4:30min./km) p. 2-2:5' stadion / ulica	8 km rozbieganie Sprawność i stretching	Tempo startowe 4x1500m - 6:45 (z tempa 4:30min./km) Ostatni odcinek szybciej - 6:25 p. 4' stadion / ulica	Długie rozbieganie - 14 km Sprawność i stretching
7	Bieg ciągły 8 km - 4:55-5:10 min./ km	WOLNE	Tempo startowe 4x2km - 9:00 - 9:15 (z tempa 4:30-4:35 min./km) Ostatni odcinek szybciej - 8:50 p. 4' stadion / ulica	Rozbieganie - 8 km Szybkość 8x200m - 44-48 sek. (z tempa 3:40 - 4:00min/ km) p. 2' Schłodzenie 5'
8	Interwał 12x400m - 1:40-1:44 (z tempa 4:10-4:20/km) p. 2' stadion / ulica	Sprawność wzmacnianie	Tempo startowe 2x3km - 13:30 (z tempa 4:30 min./km) p. 4' stadion/ulica lub START KONTROLNY - 3 do 6 km	Długie rozbieganie - 16 km Sprawność i stretching
9	8 km rozbieganie Sprawność P - 6-8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Bieg ciągły 8 km - 4:50-5:10 min./km	8 km rozbieganie Sprawność i stretching	Interwał 7x1 km - 4:25-4:30. Ostatni odcinek szybciej - 4:15. p. 3' stadion / ulica
10	6 km rozbieganie Sprawność P - 8x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	6 km rozbieganie Sprawność P - 4-6x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	<b>sobota lub niedziela</b>  <b>DZIEŃ BIEGU! 10 km</b>	

## 12. Plan: 40 minut

Cel: 40:00

Prędkość docelowa: 4:00 min./km

Liczba treningów w tygodniu: 5

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1	8x100 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	8 km rozbieganie Sprawność P - 10x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Sprawność Wzmacnianie	Bieg ciągły 8km - 4:25-4:40 min./km	Rozbieganie - 12 km Sprawność i stretching
2	8x150 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Bieg ciągły 10km - 4:35-4:40 min./km	Sprawność wzmacnianie	Interwał 10x400m - 1:32-1:34 (z tempa 3:50-3:55 min./km) p. 90-100"	Długie rozbieganie - 14 km Sprawność i stretching
3	8x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Bieg ciągły 8 km - 4:25-4:35 min./km	Sprawność wzmacnianie	Interwał 12x400m - 1:30-1:34 (z tempa 3:45-3:55 min./km) p. 90-100"	Długie rozbieganie - 16 km Sprawność i stretching
4	8x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Bieg ciągły 12km - 4:30-4:40 min./km	WOLNE	Interwał 2x(5x600m) - 2:18-2:24 (z tempa 3:50-4:00 min./km) p. 2-2.5' / 5' stadion / ulica	Długie rozbieganie - 15 km Sprawność i stretching
5	10x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Bieg ciągły 10km - 4:25-4:35 min./km	Sprawność wzmacnianie	Interwał 8 x 1000m - 4:05 Ostatni odcinek szybciej p. 3' stadion / ulica	Długie rozbieganie - 18 km Sprawność i stretching
6	Rozbieganie - 6 km Interwał 15x200m - 42-46" (z tempa 3:30-3:50 min./km) p. 80-90" Schłodzenie 5'	10 km rozbieganie Sprawność i stretching	8 km rozbieganie Sprawność i stretching	Tempo startowe 4x1500m - 6:00 (z tempa 4:00 min./km) Ostatni odcinek szybciej - 5:50 p. 3,5' stadion / ulica	Długie rozbieganie - 14 km Sprawność i stretching
7	10x200 m podbieg p. luźny zbieg / marsz	Sprawność wzmacnianie	10 km rozbieganie Sprawność i stretching	Tempo startowe 4x2km - 8:00-8:15 (z tempa 4:00-4:05 min./km) Ostatni odcinek szybciej - 7:50 p. 4' stadion / ulica	Długie rozbieganie - 15 km Sprawność i stretching

Tydzień	wtorek	czwartek	piątek	sobota	niedziela
8	Interwał 15x400m - 1:32-1:34 (z tempa 3:50-3:55 min./km) p. 90-100" Ostatni odcinek szybciej stadion / ulica	12 km rozbieganie P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	WOLNE	Tempo startowe 3x3km - 12:00 (z tempa 4:00-4:05 min./km) p. 4' stadion/ulica lub START KONTROLNY - 3 do 5 km	Długie rozbieganie - 15 km Sprawność i stretching
9	8 km rozbieganie Sprawność P - 6-8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	Bieg ciągły 8 km - 4:20-4:30 min./km	8 km rozbieganie Sprawność P - 10x30"; p. 90" Schłodzenie 5'	8 km rozbieganie Sprawność i stretching	Tempo startowe 7x1 km - 4:00 Ostatni odcinek szybciej - 3:50. p. 3' stadion/ulica
10	8 km rozbieganie Sprawność P - 6-8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	6 km rozbieganie Sprawność P - 8x20"; p. 90" Schłodzenie 5'	WOLNE / SPACER / ROZRUCH	<b>Sobota lub Niedziela DZIEŃ BIEGU! 10 km</b>	

## 13. Wskazówka

W ostatnich dwóch tygodniach przed startem uważajcie na prędkości wszelkich treningów – nie biegajmy za szybko! Trening jest już bardziej pobudzający – podtrzymujący. Ostatnim akcentem w planach na 45' oraz 40' są popularne „tysiące”, które staramy się biegać na tzw. „hamulcu ręcznym”. To ostatni akcent, który ma być wykonany w tempie startowym. Na starcie macie czuć się wypoczęci, a na kilka dni przed startem nogi same mają się „prosić” o szybkie bieganie. Tylko świeżość jest gwarancją udanego startu.

## 14. Objaśnienie stosowanych środków treningowych:

### Rozgrzewka:

Wszystko o rozgrzewce znajdziesz na stronach Festiwalu Biegów i działu TRENING. Dodam tylko, że rozgrzewka jest bardzo ważną częścią treningu i trzeba ją wykonywać każdorazowo przed każdym intensywniejszym i szybszym bieganiem, czyli wszystkimi akcentami biegowymi oraz przebieżkami. Im wyższy poziom reprezentujesz, tym intensywniejszą rozgrzewkę powinieneś przeprowadzić.

### Typowa rozgrzewka i przebieg treningu siły biegowej:

1. Rozbieganie – 4-6km
2. Sprawność ogólna – ćwiczenia w ruchu i miejscu + rozciąganie dynamiczne
3. Sprawność specjalna: skipy, podskoki, pajace, wstępowania: objętość 400 – 1000m
4. CZĘŚĆ GŁÓWNA – podbiegi
5. Schłodzenie w formie truchtu – 5-10'
6. Stretching – 5-8'



### Typowa rozgrzewka i przebieg treningu tempa, biegu ciągłego, interwału:

1. Rozbieganie – 3-4km
2. Sprawność ogólna – ćwiczenia w ruchu i miejscu
3. Przebieżki dogrzewające – 3-4x60-150m
4. CZĘŚĆ GŁÓWNA
5. Schłodzenie w formie truchtu – 5-10'
6. Streching – 5-8'

Ostatnio wielu zawodników z elity posiłkuje się tzw. rozgrzewką progresywną, która w głównej części treningu przynosi większe korzyści (także przed zawodami). Mowa o stopniowym przyspieszaniu podczas truchtu i przejściu w ostatnich minutach biegu nawet do biegu ciągłego, który dodatkowo kończymy aktywnym przyspieszeniem. Dzięki temu lepiej powinniście się poczuć i przygotować organizm do części głównej treningu.

**UWAGA** - testujcie własną rozgrzewkę i dobierzcie taką intensywność oraz ćwiczenia, by jak najskuteczniej Was pobudzały. Duża część zawodników - w mojej opinii - za bardzo boi się zmęczyć podczas rozgrzewki, a potem dziwi się, że podczas biegania odcinków czy startu w zawodach już na początku rywalizacji jest spięta i usztywniona, że następuje duży dług tlenowy.

W każdej części wstępnej, znając odpowiednie ćwiczenia, można także pracować nad techniką biegu. Po akcencie zalecam kilkuminutowy trucht (tzw. schłodzenie) oraz rozciąganie statyczne i dynamiczne na zakończenie.

### Rozbieganie:

Bieg w swobodnym, bardzo luźnym, komfortowym tempie (trucht), podczas którego możemy spokojnie prowadzić rozmowę. Kierujemy się głównie samopoczuciem, nie „spinamy się” prędkościami. Jeśli dostajemy zadyszki - zwolnijmy. Jeśli samopoczucie mamy dobre, możemy biec trochę szybciej niż zwykle. Jeśli jesteśmy ociężali - zwolnijmy. Niech Nasze ciało mówi Nam jak szybko danego dnia możemy biec. **W teorii biegania rozbieganie to bieg na poziomie ok. 65-75% własnego tętna maksymalnego (HR max).** Z założenia ma być treningiem łatwym, podczas którego organizm wypoczywa po ciężkich treningach – forma masażu dla zmęczonych mięśni, przyspieszenia regeneracji, ale także budowania wytrzymałości tlenowej. Po akcentach nie powodu szarżować w rozbieganiu, bo zmęczenie będzie się kumulować, a w połączeniu z akcentami – doprowadzi wcześniej czy później do przetrenowania. By jednocześnie budować podczas tych treningów siłę biegową, wybierajcie co jakiś czas trasy w terenie pofalowanym – dużo podbiegów i zbiegów, zwłaszcza jeśli mieszkacie w tak ukształtowanej okolicy.

### Przebieżki (P):

Definiuje się je jako przyspieszenia. To są krótkie odcinki w planie 20 i 30 sekund, biegane dość szybko, ale swobodnie, po rozbieganiu i sprawności, mające na celu pobudzenie naszych mięśni. Stosowane są przed akcentem jako przygotowanie do części głównej treningu. Kolejne powtórzenia wykonujemy po pełnym odpoczynku w marszu lub truchcie. Ostatnią przebieżkę można wykonać szybciej i dłużej, dzięki czemu pracujemy także nad szybkością finiszową. Przebieżki efektywnie przygotowują nas do pracy na wyższych intensywnościach. Trzeba pamiętać, by do biegania przebieżek wykonać własną klasyczną rozgrzewkę.





### Wzmacnianie i sprawność:

W planie są specjalne dni przeznaczone na wzmacnianie mięśni i tzw. sprawność ogólną biegacza. Ten element w przygotowaniach do jakiegokolwiek dystansu, jest najbardziej zaniedbywany przez amatorów i może stanowić swoistą rezerwę, być bodźcem samym w sobie. Tutaj też tkwi bardzo dużo rezerw fizycznych, **bo silniejszy biegacz to lepszy biegacz!** Dominika Nowakowska – finalistka Mistrzostw Świata na 5000m, w okresie przygotowawczym na siłowni i sali sportowej w tygodniu spędza od 8 do 12 godzin. Paula Radcliffe – rekordzista świata w maratonie w swoim 8-dniowym cyklu treningowym przeznaczała na kształtowanie sprawności, siły ogólnej i specjalistycznej nawet 15-20 godzin! Trening wzmacniania całe ciało, ale co bardziej istotne – chroni nasze mięśnie, ścięgna i więzadła przed kontuzjami i urazami. Prewencja lepsza od leczenia!

Jeśli masz zamiar wykonać te zajęcia na siłowni czy centrum fitness – skorzystaj z trenerów, bieżni mechanicznej i innych tzw. urządzeń cardio, by rozgrzać się tlenowo, podwyższyć temperaturę ciała i mięśni (wystarczy 10-20 minut). Nie wykonuj ćwiczeń rozciągających i trudnych sprawnościowych na „zimnych” mięśniach.

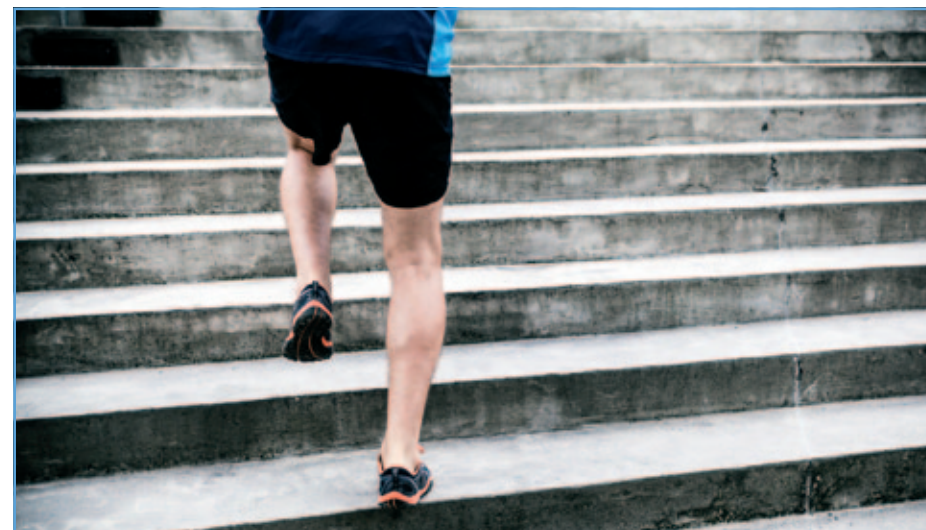
#### Przykładowy program treningu:

Sprawność w ruchu i miejscu 10-15': wszelkie krążenia, odmachy ramion, wymachy nóg, podskoki, marsze – ogólnie dużo dynamiki itp. W dalszej kolejności wzmacnianie: stabilizacja, półprzysiady, skoczność – np. skakanka, bezpieczne ćwiczenia plyometryczne, pompki, praca z ciężarkami, tzw. wieloboje czyli ćwiczenia z piłką lekarską, praca na maszynach w siłowni, z gumami, siła brzucha i grzbietu, piłka fitness – rozwiązań jest bardzo dużo. Możesz z powodzeniem korzystać z oferty klubów sportowych, wszelakich zajęć grupowych – fitness, jogi czy pilatesu. Wszystkie doskonale rozwijają i kompleksowo wzmacniają ciało biegacza. Uważajcie tylko na modne ostatnio tzw. zajęcia funkcjonalne, crossfit – owszem to bardzo mocno kształtujący trening, ale wiele ruchów dla osób nieprzygotowanych jest tu sprzecznych z prawidłową metodyką nauczania. Występuje tu dużo tzw. „oszukanych” ruchów, znacząco obciążających nasze stawy i mięśnie. Powtarzane cykliczne prowadzą do przeciążeń i do kontuzji.

### Siła biegowa – dynamika i podbiegi:

Podbiegi powinny być wykonywane w szybkim tempie. Najlepsze odcinki to 100 – 200m, które dają szansę utrzymania równej, wysokiej prędkości podczas biegania wszystkich odcinków. Każdy z Nas ma do dyspozycji inne wzniesienie, więc podbiegi zwykle wykonujemy na tzw. samopoczucie, ale zawsze w szybkim tempie, dynamicznie, tempem przebieżkowym, a na pewno szybszym niż to z biegu 5 km. Przewyższenie od 3-5% na odcinku 100m, czyli średnio strome wzniesienie. Stosujemy przerwę do pełnego wypoczynku, najlepiej w marszu, zaawansowani biegacze – przerwę aktywną, czyli w truchcie. Ostatni podbieg można wykonać znacznie szybciej, dzięki temu pracujemy mocniej nad skutecznym finiszem. Każdorazowo należy akcentować ostatnie 20-30m.

Podbiegi poprzedźmy wykonywaniem solidnej rozgrzewki oraz sprawnością specjalną (ćwiczeniami dynamiki) i elementami techniki biegu. Na krótkich odcinkach 20-40m, wykonujemy skipy A, C oraz różne odmiany dynamicznych marszów, skoków, przeskoków itp. ćwiczeń. Siła biegowa bardzo pozytywnie wpływa na wiele cech motorycznych biegacza: szybkość, wytrzymałość, ekonomię, finisz – całość składa się na MOC biegacza i stosowana regularnie daje naprawdę wymierne efekty (więcej o sile biegowej znajdziesz na stronach Festiwalu Biegów w dziale TRENING).



#### Przykład sprawności specjalnej dla biegacza celującego w wynik 45:00:

- 3x20m PÓLSKIP A
- 5x15" podskoki obunóż (imitacja skoków przez skakankę)
- 3x30m SKIP C
- 3x20" pajace do rozkroku
- 3x12" w podporze przodem wyrzuty nóg w tył obunóż
- 3x6" lekkie wyskoki z półprzysiadu
- 3x30m SKIP A

#### Przykład sprawności specjalnej dla biegacza celującego w wynik 40:00:

- 3x30m PÓLSKIP A
- 5x30m SKIP A
- 5x30m SKIP C
- 5x20m pajace do rozkroku
- 3x15" w podporze przodem wyrzuty nóg w tył obunóż
- 5x8" lekkie wyskoki z półprzysiadu
- 3x20m marsz w wykroku
- 5x20m DEFILADA

### Szybkość:

Dla „długodystansowca” każdy trening w tempie szybszym niż tempo startowe na każdym dystansie może być traktowane jako pewien aspekt szybkości i pomoże ją poprawić. Nie chodzi nam o „czystą szybkość”, taką wykorzystywaną przez sprinterów, ale o prędkości wyższe niż tempo



startowe. Mowa o rozwijaniu prędkości zbliżonej do rekordu na 5 km, a nawet jeszcze szybszego biegania jeśli mamy takie predyspozycje oraz pewność, że pierwsze i ostatnie powtórzenie jesteśmy w stanie wykonać w tym samym przedziale czasowym. Doskonałe do tego celu są przebieżki, które są ujęte w naszym planie, oraz podbiegi.

Między powtórzeniami zalecam marsz lub trucht z nogi na nogę. Trening proponuję wykonać na asfalcie lub na stadionie, ale równie dobrze można wykonać go na lekkim leśnym zbiegu. Są na świecie maratończycy, którzy wykonują prawdziwy trening szybkości, by poprawić swoją prędkość maksymalną. Do nich zaliczała się między innymi Paula Radcliffe, która systematycznie wykonywała sesje 20-metrowych maksymalnych przyśpieszeń i to bieganych w kolcach! Z kolei Haile Gebreselasia wykonywał regularnie serie szybkich 60-metrowek. Oczywiście na pełnym wypoczynku i w objętości większej niż to zwykle czynią sprinterzy. To jednak bardzo urazowy i kontuzjogenny trening, więc można go traktować jedynie w kontekście ciekawostki.

#### Tempo / tempo startowe:

**Bieganie odcinka w tempie, w jakim mamy zamiar ukończyć nasz bieg na 10 km.** To inaczej tempo wyścigu / tempo docelowe. Starajcie się w treningu (w danym dniu, zgodnie z planem) biegać z prędkością jak najbardziej zbliżoną do prędkości startowej, ale też w niektórych okresach trochę szybciej lub trochę wolniej. Jeśli tempo biegu jest za szybkie, czy to z uwagi na warunki pogodowe czy samopoczucie, nie biegajmy na „siłę”. Miejmy świadomość, że to prędkości, które nie są tak bardzo komfortowe, bo z każdym odcinkiem wzrasta nasze tętno, odczuwamy coraz większe zmęczenie.

Ten trening określam słowami „trzy razy naj” – najlepszy, najważniejszy i najskuteczniejszy trening biegacza długodystansowego! Jeśli jednak na pierwszym i drugim treningu tempa zważymy, że po kilku odcinkach w serii nie jesteśmy w stanie utrzymać zakładanej prędkości, to być może przeceniliśmy Nasze możliwości. Skorygujmy plan i powalczmy o mniej ambitny cel, ale zgodny z Naszymi aktualnymi możliwościami. Może po prostu mamy kilka dni kryzysu – zda-

rza się to nawet najlepszym. Trening tempa czy interwału zawsze kończy się dużym zmęczeniem mięśniowym, bo wchodzimy tu w strefę treningu na przemianach beztlenowych. Ważnym jest, by nie eksploatować się tu do końca. Poza tym – bądźmy cierpliwi. Każda kolejna jednostka tempa i interwału będzie powodowała coraz większą adaptację organizmu, tylko dajcie mu na to czas.

#### Interwał:

**Trening interwałowy to jeden z mocniejszych bodźców dla naszego organizmu, z intensywnością powyżej 95% HR max.** Mocno angażuje on Nasze systemy tlenowe i beztlenowe. Interwał prowadzi do wielu zmian fizjologicznych, w tym do zwiększenia wydajności układu krążenia. W naszych planach celowo nie zawarłem klasycznych interwałów w tempie startowym i szybszym (odcinki 200m – 400m – 600m – 1000m), podczas których kolejne powtórzenia wykonujemy na tzw. niepełnym wypoczynku, dużym zmęczeniu. Chodzi Nam bowiem o zwiększenie odporności na gromadzenie się kwasu mlekowego, ale także wyćwiczenie większej zdolności organizmu do dostarczania dużej ilości tlenu dla pracujących mięśni i wyrobienie swego zapasu prędkości.

Zakres prędkości w interwałach jest dość szeroki, ale trudno jest określić zdolności szybkościowe każdego z Nas. A one w treningu interwałowym odgrywają ważną rolę. Jeśli odczujecie, że odcinki biegacie za wolno – przyspieszcie. Jeśli za szybko – zwolnijcie. Być może w kolejnym tygodniu uda Nam się wykonać podobny trening, ale szybciej, lub ten sam ale na większej rezerwie. Jeśli podczas interwałów czy tempa czujemy, że dobrane prędkości są optymalne, albo mamy rezerwę – nie biegajmy szybciej. Spokojnie dążmy do realizacji celu, jak najmniejszym kosztem.

#### Dni wolne:

Odpoczynek jest istotną częścią każdego programu treningu. **Musisz być wypoczęty, aby uzyskać maksymalne korzyści z cięższych treningów.** Z czasem zmęczenie będzie się nawarstwiać. Oceń realnie swój poziom zmęczenia i nie bój się wziąć dodatkowego dnia wolnego, jeśli czujesz się przemęczony. Na pewno wtedy, gdy czujesz się osłabiony z powodu infekcji.





### Jakie są sprawdzone i skuteczne sposoby na regenerację, także tę potreningową?

U mnie podstawą jest odżywianie. Stawiam na naturalne węglowodanowe koktajle z owoców suszonych i świeżych z bananem na czele, połączone z zieleniną. Podczas mocnych akcentów, w celu szybszej i skutecznej odbudowy struktur mięśniowych, przyjmuję białko. Do tego masaż nóg tzw. stickiem (kijkiem) bezpośrednio po treningu, sesje w lodowatej wodzie (min. 10 minut – koniecznie zagłębicie do działu TRENING Festiwalu Biegów) oraz oczywiście pełny sen. Polecam też wykonywanie wszystkich czynności relaksujących i odprężających psychicznie – to często lepsza regeneracja niż cokolwiek innego. Wiem, że macie mało czasu, ale bieganie jako zdrowe hobby też potrzebuje czasu, a odpoczynek to część jednostki treningowej. Zawsze przecież macie wytłumaczenie na błogie lenistwo chociażby w weekend! **Gdy odpoczywa umysł, nasze ciało regeneruje się szybciej i lepiej.**

### 15. „Życiowa Dziesiątka” w Krynicy, 12.09.2015

Jeśli planujecie wystartować w 6. PZU Festiwalu Biegowym i spośród dystansów wybrać **Życiową Dziesiątkę - najszybszy bieg na tym dystansie w Polsce i jeden z najszybszych w Europie**, powinniście wziąć pod uwagę kilka istotnych elementów..

Cała 10-kilometrowa trasa krynickiej „dychy” jest opadająca, a różnica wysokości między startem i metą to aż 128 metrów. Bieg rozpoczyna się tradycyjnie na deptaku w Krynicy Zdrój, a kończy na rynku w Muszynie. Zaledwie kilkaset metrów pokonujemy tu po kostce brukowej, reszta to dobrej jakości asfalt. Limit czasu to 90 minut. Trasa posiada oficjalny atest długości, ale z uwagi na zbyt duże przewyższenie uzyskiwane tu wyniki nie mogą uznawane za oficjalne (w rozumieniu przepisów PZLA, IAAF i AIMS, podobnie jak rzecz ma się np. z Maratonem Bostońskim). Trasa z całkowitym zbiegiem (profilowo – bo największy spadek następuje na pierwszych 5 km) to niesamowity handicap dla biegaczy. Większość zawodników uzyskuje znakomite wyniki, zgodnie z ideą biegu.



Na takich trasach można rozwijać wyższe prędkości przy mniejszej intensywności i stracie energii. Jednak dla wielu zawodników, mających problemy z techniką biegu i niedostatecznym przygotowaniem sprawnościowym – ten spadek może być swoistym „przekleństwem”. Długie zbieganie na dużej prędkości i powodowanie przez to jednostajnego obciążania tej samej, przedniej grupy mięśni ud, powoduje szybsze zmęczenie włókien mięśniowych. Zawodnik po kilku kilometrach znacznie odczuwa zmęczenie, nawet w formie skurczy.

Zbieganie na każdej trasie powoduje większe obciążenie przednich mięśni ud i podudzi niż bieg po płaskiej drodze. Mięśnie muszą przyjąć siłę uderzenia oraz efekty działania grawitacji. Z punktu biomechanicznego, dla słabiej przygotowanych zawodników bardziej korzystne jest nawet bieganie po średnio pofałdowanej trasie, gdzie występuje jest zmienność terenu. Jakkolwiek samo bieganie po płaskich terenach nie przygotowuje mięśni nóg do wyczerzonego wysiłku. Dlatego



go właśnie w naszych planach ujętych jest sporo elementów wytrzymałości siłowej – siły biegowej, sprawności ogólnej i wzmacniania, które przygotowują nasze nogi do biegania po wzniesieniach – w górę i w dół, i przeciwdziałają negatywnym efektom.

Nie bagatelizujcie faktu, że trasa Życiowej Dziesiątki wiedzie Nas cały czas w dół. Ale też nie bójcie się wyzwania. Zadane w naszych planach przebieżki możecie wykonywać na bardzo lekkim zbiegu – na nawierzchni leśnej i asfaltowej. Wzmacniacie w ten sposób specyficznie mięśnie czworogłowe, które na takich trasach jak w Krynicy pracują najmocniej. Oczywiście taki trening jest trudniejszy, jeśli mieszkamy w okolicy pozbawionej wzniesień. Dobrym rozwiązaniem jest poszukanie górkę, wzniesienia nawet 100-metrowego i wykonywanie zamiast podbiegów 10x200m, serii 2x10x100m. Zawsze szukajcie alternatywnego rozwiązania, bądźcie elastyczni.

**Mięśnie przedniej części uda, podudzi oraz łydki możemy wzmocnić następującymi dodatkowymi ćwiczeniami (oprócz tych wymienionych w planie):**

- wspięcia na palce
- zgięcia grzbietowe stóp z oporem
- ćwiczenia stabilizacji na bierze, boso
- przysiady do wykroku
- pajace do rozkroku
- prostowanie nóg na maszynie w siadzie



### Krótko o technice biegu na zbiegu

Nie spotkałem żadnych badań naukowych dotyczących optymalnej techniki biegania ze zbiegów, ale z obserwacji i wiedzy trenerskiej wynika, że jeśli odchylamy tułów, to działają na Nas większe siły hamujące, wsteczne, bo środek ciężkości zostanie cofnięty. To zrozumiałe i nie o to nam raczej chodzi. Na dużych, wręcz stromych zbiegach taka postawa to naturalny i samozachowawczy instykt ciała broniącego się przed upadkiem. W takich sytuacjach biegamy też „przez piętę”, przetoczenie stopy trwa dłużej, ale jest też bezpieczniejsze. Spróbujcie tych zależności na treningu.

Tematu biegania z piętą czy ze śródstopia nie będą tu rozwijał – zapraszam na łamy Festiwalu Biegów. Napiszę tylko krótko. Jeśli chcecie wykorzystać wszelkie siły dodatnie wynikające z lekkiego zbiegu, skorzystać z grawitacji i energii sprężystości podłoża, to delikatnie pochylcie się do przodu i pracujcie ze śródstopia lub „z całej stopy”, o ile wcześniej już tak biegaliście. Inaczej po kilku kilometrach „wysiądą” Wasze mięśnie czworogłowe, a ból w okolicach piszczeli będzie dotkliwy, jeśli nie w dniu biegu, to na pewno później. Oczywiście wraz ze wzrostem prędkości wzrasta nasza kadencja (częstotliwość kroków), która na zbiegach i tak powinna być większa – pamiętajmy o tym.

Jeśli jesteśmy dobrze przygotowani i biegamy prawidłowo, to w Życiowej Dziesiątce jesteśmy w stanie „urwać” od 1 do 2 minut z analogicznej, ale płaskiej trasy. To doskonały bodziec dla organizmu i fenomen tej konkurencji PZU Festiwalu Biegowego. Gdy zregenerujecie się po starcie, już po 2-3 tygodniach możecie spróbować pobiec gdzieś na płaskiej trasie. Życiówka – już ta oficjalna, „związkowa” – mrowana!

*Powodzenia!  
Karol Nowakowski*



# Portal FestiwalBiegow.pl

**Relacje i galerie zdjęć • Zapowiedzi biegów • Porady treningowe**

**Dieta biegacza • Zdrowe odżywianie • Testy sprzętu i odzieży**

**Trasy biegowe • Wywiady z mistrzami sportu**

