

Przygotowania do biegu na dystansie 10 km. Zaczynaj, nawet, jeżeli twój aktualny poziom biegowy określają trzy znane słowa: mniej niż zero! Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe? Pokonanie największych problemów biegowych to też tylko kwestia chęci i czasu na trening. Jeśli więc masz wystarczająco dużo chęci *zorganizuj* 3-4 razy w tygodniu po godzinie, a będzie już wszystko, czego potrzebujesz. Co najważniejsze - te zawody nie muszą być końcem twoich biegowych doświadczeń. Dzisiaj na świecie biegają miliony takich jak ty. Tylko miliony, gdy wiadomo, że powinny miliardy. Dobrze wiesz, dlaczego. Policz, ilu masz biegających regularnie kolegów czy sąsiadów? Trenując biegi staniesz się członkiem elitarniej grupy! Biegacz to brzmi dumnie, a ty będziesz biegaczem! Jestem pewien, że jesteś na tyle ambitny, iż już teraz gromadzisz dostępną literaturę, by za przygotowaniem praktycznymi kryły się też przygotowania teoretyczne. Teoria treningu biegowego to nie wirtualna, ale realna rzeczywistość, która - jeśli będziesz pilnym uczniem - przełoży się na coś, co może zmienić obraz twego dalszego życia! Uśmiechasz się? Zapewniam, że nie będziesz ani pierwszym, ani ostatnim, który tego doświadczył. Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni!

Ale do rzeczy. By dostać się na powierzchnię z poziomu *mniej niż zero* trzeba pracy. Dobrze wiesz, że dotyczy to nie tylko biegania. Co jest na powierzchni? Radość z bezproblemowego biegania bez przerwy przez przynajmniej godzinę oraz możliwość ukończenia zawodów na dystansie 10 km. Ile to kosztuje? Jeżeli nie jesteś otyły, w wersji ambitnej, zakładającej duże zaangażowanie w realizację planu - do 18 tygodni pracy treningowej. Zapewniam cię, że jeżeli sumiennie podejdziesz do tematu, po tym czasie przebiegniesz pełną godzinę bez większej zadyszki i choćby jednej przerwy! Albo wystartujesz w zawodach na dystansie 10 km! I wtedy świat stanie się dużo piękniejszy. Wchodzisz w to?

- I okres - ZBUDUJ FUNDAMENT: 10 tygodni

Jurek Skarżyński



Początki są najtrudniejsze. Brakuje ci bowiem nawyków, a przede wszystkim pewności, że ta nagła odmiana ma jednak jakiś sens. Lepsza najgorsza prawda niż najlepsze kłamstwo? Proszę bardzo: nie będę cię pocieszał i - dla podtrzymania na duchu - bagatelizował problemy, z którymi zetkniesz się w tych pierwszych tygodniach. Powiem wprost - im większe masz zaległości biegowe, tym będzie ciężiej! Wprawdzie endorfiny będą znieczulały wszystko podczas biegu i zaraz po nim, ale później zaczną „wyłazić” wszystkie bolączki. To będzie obraz twych dotychczasowych zaniedbań. Im w gorszej jesteś dyspozycji fizycznej,

tym gorzej będziesz znosił te pierwsze *treningi*. Zapewniam jednak, że jeśli poddasz się, to nie będzie to niemoc twoich mięśni, ani serca czy płuc, ale słabość twego... umysłu! Widocznie motywacje do tej pracy miałeś niewystarczające. Leń, który siedzi przecież w każdym z nas, jest silniejszy od ciebie. Nie bądź mięczakiem! Nie daj się! Udowodnij sobie, że to ty jesteś panem sytuacji!

Jak zacząć? Najpierw zrealizuj cel pośredni: bieg bez zatrzymania przez 20 minut. Nie, nie musisz, a nawet nie powinieneś, od samego początku... biegać! Trening biegowy bez biegania? Oczywiście! Najpierw przejdź przez tzw. marszobiegi. Biegaj wolno założone w przedstawionym planie odcinki czasowe. Rób to baardzo wolno, tak wolno, że wolniej już nie można. Potem odpoczywaj w dość żywym marszu. Nie ma to jednak być spacer! Po zakończeniu części marszobiegowej rób zawsze serię przynajmniej 10 minut ćwiczeń gimnastyki rozciągającej (GR), a potem zestaw ćwiczeń gimnastyki siłowej (GS). Co to za ćwiczenia? Pamiętaj skłony, skręty, wymachy, które robiłeś na lekcjach w-f? Nikt tego nie lubił. Ty z pewnością także, ale to jedyna skuteczna droga dla *rozruszania mięśni i kości*. Wiem, że wszystko boli potem wieczorem, a i następnego dnia wstaje się z łóżka *jak z krzyża zdjęty*! To norma, każdy przez to przechodzi, a ty nie jesteś wyjątkiem! Gdy będziesz systematyczny - ból w końcu zniknie. Na zawsze. To też norma, a nie jesteś przecież wyjątkiem.

Najtrudniej jest zwykle podjąć decyzję, by wyjść na trening. Z tym będziesz miał na początku najwięcej kłopotów, ale gdy się nie poddasz na pewno nigdy nie będziesz tego żałował. Uwierz mi, że gdy tylko wyjdiesz z domu i ruszysz do pierwszego odcinka jest już coraz łatwiej, a z każdym następnym jeszcze łatwiej. Ból zniknie, bo endorfiny skutecznie go *wyłączą*. Gwarantuję, że zawsze wrócisz po treningu zadowolony z tego, iż wykonałeś kolejne zadanie, że wygrałeś ze swoimi słabościami fizycznymi oraz mentalnymi. Z praktyki trenerskiej wiem, że powrót do domu po zrealizowaniu założeń odbywa się niemal w stanie euforii!

Tydzień	Dni treningowe	Plan treningu
1.	WT, CZW, (SO)*, NI	8 x (1' biegu / przerwa 3' w marszu) + GR + GS
2.	WT, CZW, (SO), NI	10 x (1' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
3.	WT, CZW, (SO), NI	12 x (1' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
4.	WT, CZW, (SO), NI	7 x (2' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
5.	WT, CZW, (SO), NI	5 x (3' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
6.	WT, CZW, (SO), NI	4 x (4' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
7.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (5' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
8.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (6' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
9.	WT, CZW, (SO), NI	3 x (7' biegu / p. 2' w marszu) + GR + GS
10.	WT	2 x 10' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	BIEG 20' + GR + GS

\* - gdy jest możliwość treningu cztery razy w tygodniu

Łatwy? Tak mówią zwykle ci, którzy... rezygnują potem jako pierwsi! Przestrzegam przed *nadróbkami* i wychodzeniem *przed orkiestrę*. Dobrze się czujesz na tych pierwszych *treningach*? Niech ci to nie przeszkadza! Cel masz przecież jasno określony - przebiec bez problemu 10 km po 18-tygodniowych przygotowaniach. Tego się trzymaj!

Jesteś *ambitny* i w ramach przyływu ambicji chcesz osiągnąć cel miesiąc wcześniej? Może ci się to nawet uda, ale istnieje niebezpieczeństwo, z którego nie zdajesz sobie sprawy: możesz wszystko popsuć! Najbardziej może ci bowiem w tym okresie zaszkodzić nadmiar ambicji. Tak, tak - on jest na tym etapie najniebezpieczniejszy! Nie bądź nadgorliwy. To się zwykle w treningu biegowym źle kończy. Spokojnie, powoli - rób wszystko zgodnie z moimi sugestiami. Masz więcej sił, czasu i ochoty na trening? Rozwiązanie jest jedno: ćwicz solidniej i dłużej podczas GR i GS! To też bardzo istotne elementy tego planu. Trening biegowy to nie tylko bieganie! Dzięki GR i GS skutecznie zabezpieczysz się przed kontuzjami. Żaden sportowiec ich nie oczekuje, a *łapie* je wielu. Właśnie w wyniku zaniedbania tych dwóch niepozornych elementów tego planu. Nie popełniaj tego samego błędu innych nadgorliwych.

- II okres - ZOSTAŃ BIEGACZEM: 8 tygodni

Teraz czas na kolejne wtajemniczenie. Najpierw 30 minut biegu bez zatrzymania, a po miesiącu już cała godzina lub cel główny: start w zawodach lub bezproblemowy bieg przez całą godzinę.

Zauważ, że w 15. tygodniu planu dochodzą tzw. przebieżki. To żywsze odcinki biegu przeplatane takimi samymi odcinkami wolnego truchtu dla *złapania oddechu*. Najczęściej przebieżki robi się na odcinkach około 100-metrowych lub (przy bieganiu *na zegarek*) 40-sekundowe, na 80-sekundowych odcinkach truchtu. Ważne, by przed nimi zawsze koniecznie zrobić przynajmniej 10-15 minut GR!

Tydzień	Dzień tyg.	Plan treningu
11.	WT	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	10' biegu / p. 2' w marszu + 15' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 12' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	20-25' biegu + GR + GS
12.	WT	2 x 14' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	10' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 14' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	20-25' biegu + GR + GS
13.	WT	2 x 15' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	CZW	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	(SO)	2 x 15' biegu / p. 2' w marszu + GR + GS
	NI	25' biegu + GR + GS
14.	WT	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	CZW	25' biegu + GR + GS
	(SO)	15' biegu / p. 2' w marszu + 20' biegu + GR + GS
	NI	BIEG 30' + GR + GS
15.	WT	20' biegu + GR + 10 prz. + GS
	CZW	30' biegu + GR + GS
	(SO)	20' biegu + GR + 10 prz. + GS

	NI	35-40' biegu + GR + GS
16.	WT	25' biegu + GR + 10 prz. + GS
	CZW	30-35' biegu + GR + GS
	(SO)	25' biegu + GR + 10 prz. + GS
	NI	40-45' biegu + GR + GS
17.	WT	30' biegu + GR + 10 prz. + GS
	CZW	40-45' biegu + GR + GS
	(SO)	30' biegu + GR + 10 prz. + GS
	NI	50-55' biegu + GR + GS
18.	WT	30' biegu + GR + 10 prz. + GS
	CZW	45-50' biegu + GR + GS
	(SO)	WOLNE lub 20' biegu + GR + 10 prz.
	NI	START na 10 km lub BIEG 60

Tak przygotowany będziesz miał już orientację, co do swoich możliwości podczas zawodów. Nie będziesz biegł *po omacku*, więc wynik twoich pierwszych zawodów będzie bliższy twoich realnych umiejętności. Powodzenia!

Udało się? Nie, nie udało - tak to zaplanowałem! Wiem, że to się trochę ciągnęło, ale to był koszt budowy solidnego, trwałego fundamentu, a także pewnych nawyków. Biegając godzinę masz podstawy, by poznawać zupełnie inny świat! To umiejętność, która pozwala delektować się już krajobrazem podczas biegu. Możesz być w miejscach, których dotąd zupełnie nie znałeś, a jeśli już, to docierałeś tu np. rowerem. Przyjechać, a przybiec na własnych nogach, to zupełnie inny rodzaj radości.

**[Jerzy Skarżyński](#)**

Źródło: [Gazeta Solecza](#), VI/2005