

Maraton – wyzwanie każdego biegacza



Bielsko-Biała, 12.01.2016



BYLEDOBIEC ANIN



„There are no shortcuts. I've tried them all”

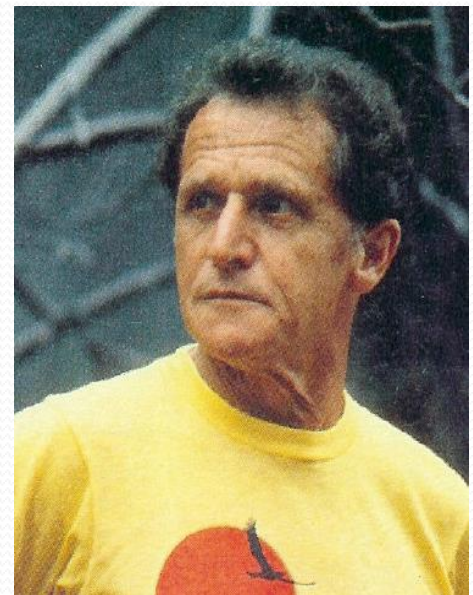
„W treningu nie ma drogi na skróty. Wypróbowałem już wszystkie”

Lydiard

Filozofia treningu wg Lydiard'a

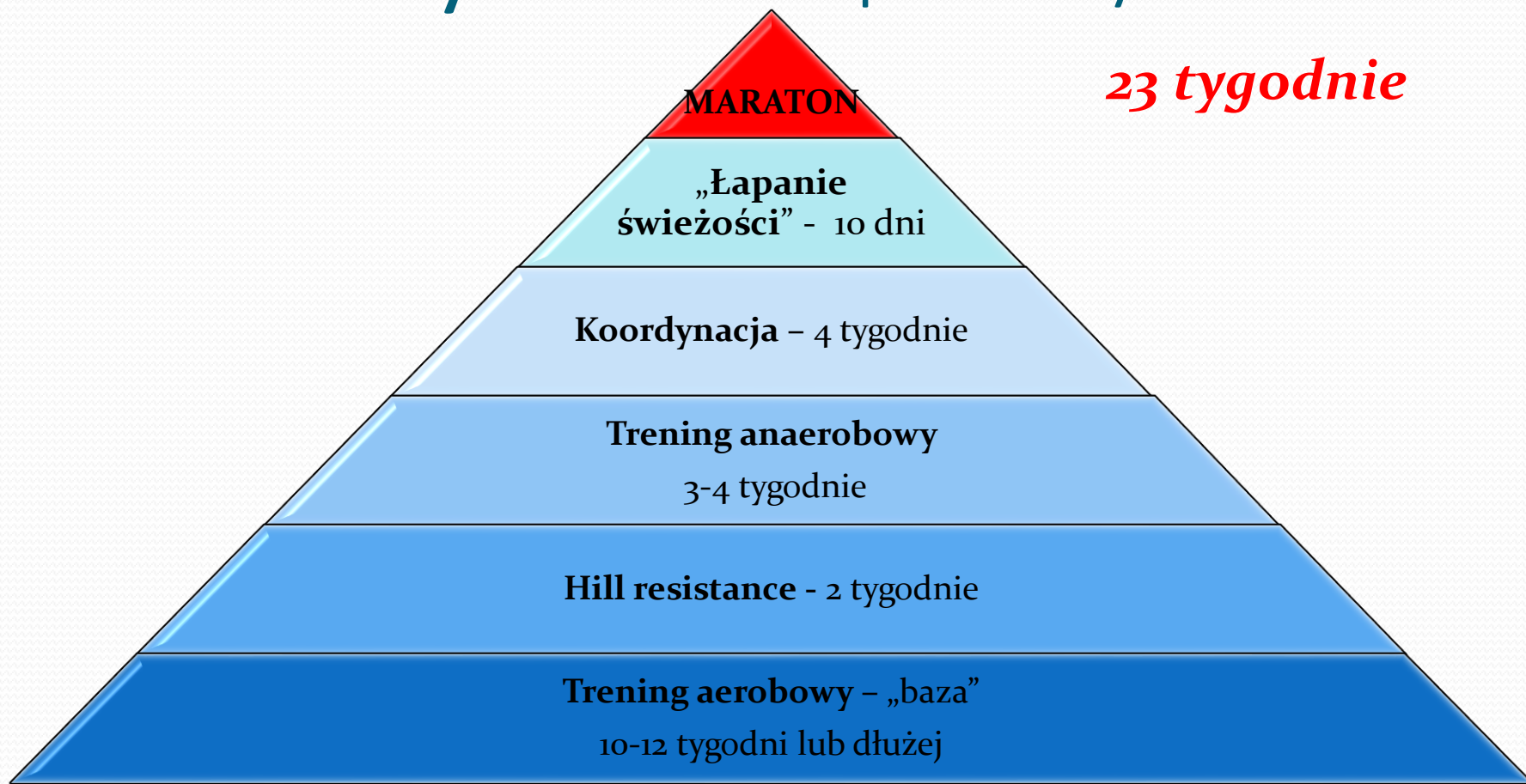
"You can always do too much or too little of any exercise, you can do it too fast or not fast enough, you can do it at the right time or the wrong time, that's what training's all about. And we did what everyone else did, but we probably did it a little differently. We did more of one thing, and less of another, It's the balance of training"

*„Podczas treningu możesz zawsze zrobić czegoś **za dużo** lub **za mało**, **zbyt szybko** lub **za wolno**, w **odpowiednim** lub **złym** momencie – to jest właśnie trening. My trenowaliśmy tak jak inni, choć prawdopodobnie były między nami delikatne różnice. Wykonywaliśmy jednej rzeczy trochę więcej, a innej mniej - to jest właśnie równowaga treningowa”*.

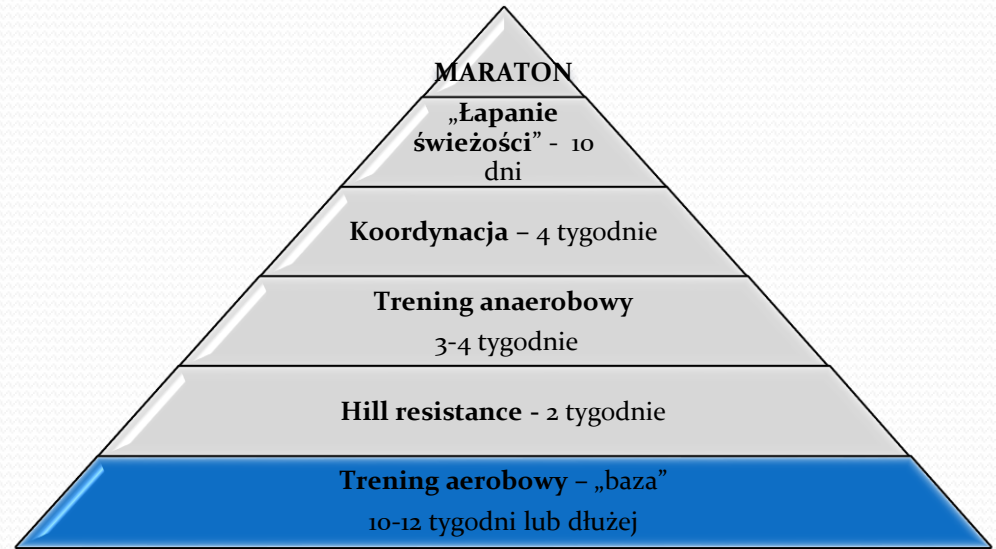


Piramida Lydiard'a – przedziały czasowe

23 tygodnie



Faza I - BAZA

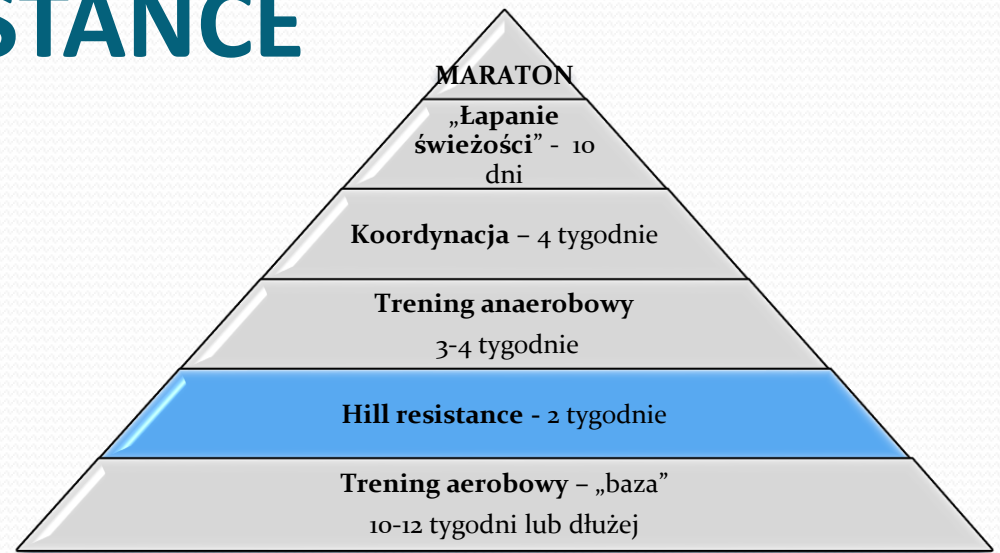


- **Cel:** wytrzymałość, bieganie jak największej liczby kilometrów (uwaga na ryzyko przetrenowania), stopniowe zwiększanie dystansu i prędkości - „miles make champions”
- **Czas trwania fazy:** min. 10-12 tygodni lub więcej (max. 6 miesięcy)
- Wysiłek zawsze **tlenowy!**
- Jednostki treningowe: długie wybiegania, biegi ciągłe w drugim zakresie, lekkie zabawy biegowe, przebieżki, trucht, sprint;

Faza I - BAZA



Faza II – HILL RESISTANCE



- **Cel:** praca nad **siłą dynamiczną**, gibkością oraz ekonomicznym stylem biegu; przygotowanie organizmu do fazy anaerobowej
- **Czas trwania fazy:** 2 tygodnie (max. 4 tygodnie)
- Jednostki treningowe: ćwiczenia na podbiegu (ćwiczenia plyometryczne), długie wybiegania, lekkie zabawy biegowe

Faza II – HILL RESISTANCE

Obwodowe ćwiczenia na podbiegu:

- **Miękkie** podłoże i gruntowna **rozgrzewka** (ok. 15 min)
- Podbieg 200 m - 300 m - **ćwiczenia dynamiczne** (ważna jest jakość, nie ilość)
- Płaski teren u góry: 200 m - 400 m – **trucht ok. 3 min**
- Zbieg: 200 m – **szybki, kontrolowany zbieg, ciało zrelaksowane**
- Płaski teren na dole: 200m - 400 m – **sprint** (nie częściej niż co 15 min)
- Cały trening powinien trwać pomiędzy **15 min - 1 godz.**
- Na końcu schłodzenie około 15 min



**The Original Lydiard Hill Circuit:
Blockhouse Bay, Auckland**

Faza II – HILL RESISTANCE

Skoki jak jeleni przeskakujący przez płot



Faza II – HILL RESISTANCE

Wysokie podnoszenie kolan



Faza II – HILL RESISTANCE

Odbijanie się jak sprężyna, mocna praca stawu skokowego



Faza II – HILL RESISTANCE

Hill resistance – po co?



Pekka Vasala – mistrz olimpijski na 1500 m podczas Igrzysk Olimpijskich w Monachium

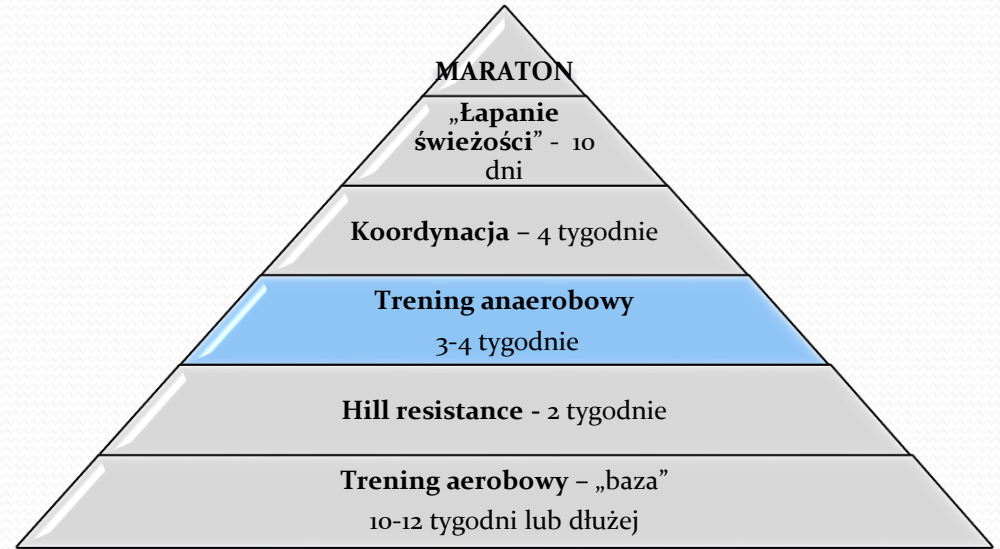
Faza II – HILL RESISTANCE

Hill resistance – po co?



Pekka Vasala – mistrz olimpijski na 1500 m podczas Igrzysk Olimpijskich w Monachium

Faza III – TRENING ANAEROBOWY

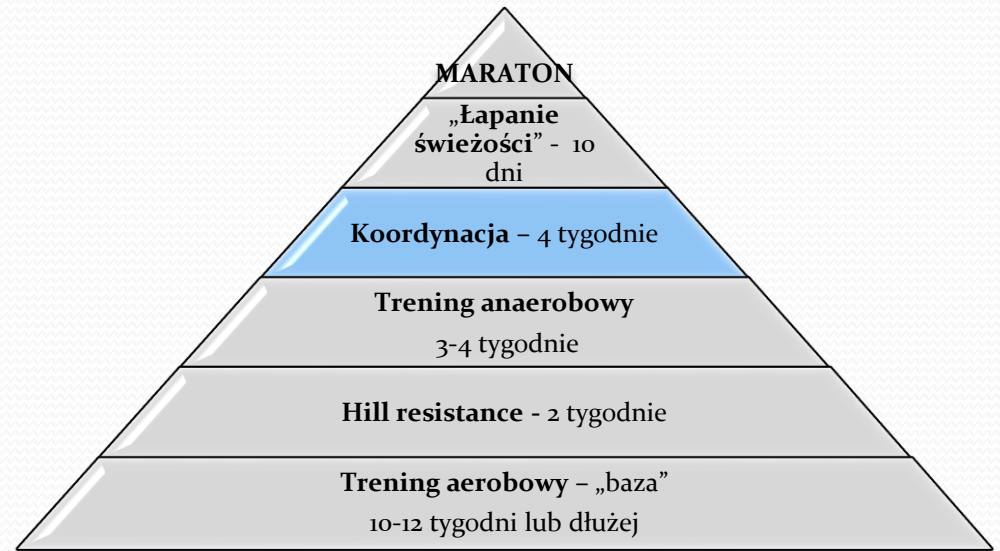


- **Cel:** rozwój anaerobowy tj. trening w zakresie beztlenowym służący wykreowaniu buforów, które pomogą tolerować wysiłek na wysokim poziomie przy małej ilości tlenu
- **Czas trwania fazy:** 3-4 tygodnie

Faza III – TRENING ANAEROBOWY

- Jednostki treningowe: interwały lub powtórzenia (2-3 razy/tyg. np. 5 x 1000 m, 6 x 800 m, 12 x 400 m), sprinty (raz w tygodniu), długie wybiegania (raz w tygodniu), zabawy biegowe, trucht,
- Interwał lub powtórzenie: wykonać taką liczbę powtórzeń, aż poczujemy, że nie jesteśmy w stanie wykonać kolejnego powtórzenia,
- Uwaga: szybkość rozwija się poprzez sprinty, a nie przez trening interwałowy

Faza IV – KOORDYNACJA

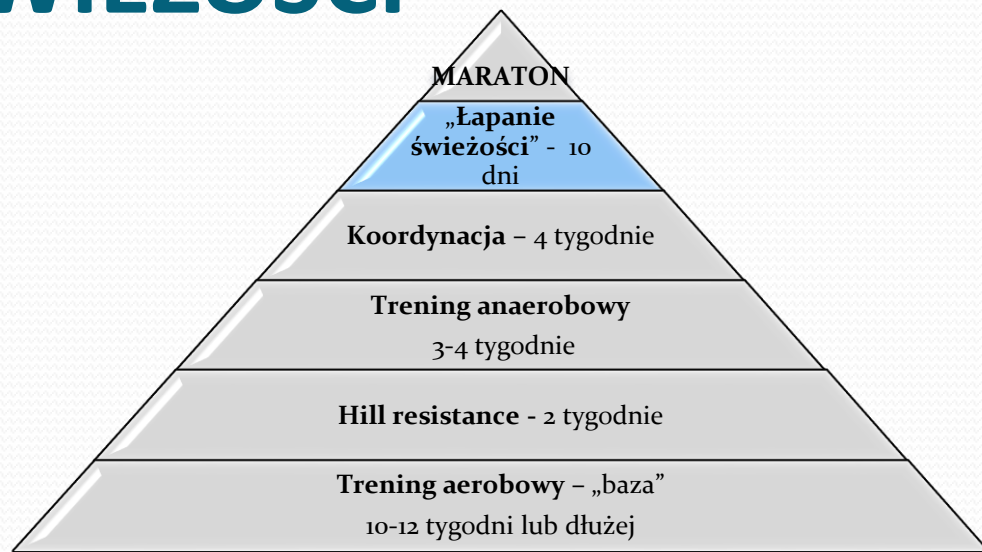


- **Cel:** koordynacja treningu dotychczas wykonanego czyli wytrzymałości, szybkości czy zdolności anaerobowych. Szukanie najsłabszych punktów i praca nad ich wyeliminowaniem
- **Czas trwania fazy:** 4 tygodnie

Faza IV – KOORDYNACJA

- Stopniowe zmniejszenie objętości przy zwiększeniu intensywności;
- Jednostki treningowe: sprawdziany biegów ciągłych (raz w tygodniu), sprinty (20 x 50m/50m, 50m/100m), pierwsze starty kontrolne, długie wybieganie (raz w tygodniu), leg-speed (raz w tygodniu);
- Analiza startów kontrolnych czy sprawdzianów i koncentracja nad najslabszymi punktami;

Faza V – ŁAPANIE ŚWIEŻOŚCI



- **Cel:** superkompensacja
- **Czas trwania fazy:** 1,5 tygodnia
- Jednostki treningowe: bardzo lekkie treningi – bardzo wolne dłuższe wybiegania, lekkie przebieżki, leg-speed, truchty
- Jakościowy sen



Przed maratonem upewnij się abyś...

- Utrzymał **zbilansowaną, standardową** dietę na kilka dni przed maratonem. Proteiny, węglowodany i tłuszcze są niezbędne dla prawidłowego metabolizmu podczas maratonu;
- Na dwa dni przed maratonem spożywał dodatkowo kilka łyżeczek **miodu**;

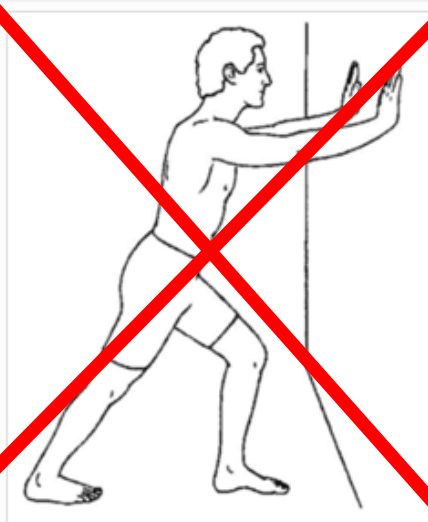


Przed maratonem upewnij się abyś...

- Zjadł **lekkie śniadanie** wg preferencji, tost z miodem herbatą lub kawą, nie później niż 3 godz. przed startem;
- Ubrał **wygodne i sprawdzone** buty oraz strój sportowy dostosowany do panujących warunków pogodowych;
- Użył oliwki w miejscach, gdzie mogą wystąpić przetarcia tj. pod pachami i na pachwinach;
- Przed zawiązaniem sznurówek cofnął mocno piętę do tyłu, a następnie zawiązał but solidnie ale niezbyt mocno. Dzięki temu unikniesz przesuwania się stopy w butach i pęcherzy;

Przed maratonem upewnij się abyś...

- Nie biegał zbyt dużo przed startem. Trzeba zachować jak najwięcej energii;
- Nie rozciągał się statycznie przed biegiem;



Przed maratonem upewnij się abyś...

- Wystartował **spokojnie** i rozgrzewał się podczas biegu; **pilnował tempa**; odpłaci się to później;
- **Nie podnosił zbyt wysoko kolan**, niż jest to konieczne, aby oszczędzić mięśnie, które biorą udział w podnoszeniu kolan. Od startu spróbuj się rozluźnić;



Przed maratonem upewnij się abyś...

- Ignorował innych biegaczy; biegnij tempem, które Ci odpowiada;
- Nie brał tabletek z solą;
- Pił **wodę i izotoniki** podczas całego biegu zwłaszcza w upalne dni; szklanka przed biegiem, może być bardzo pomocna;
- Utrzymywał swoje ciało **nawilżone** np. poprzez używanie gąbki namoczonej wodą. Jest to najlepszy sposób na ryzyko dehydracji czy wysokiej temperatury ciała;
- Nie „rwał” tempa biegu;
- **Nie używał antyperspirantów** w dniu zawodów; organizm potrzebuje się pocić;

Dziękujemy 😊

Źródła i zdjęcia:

- A.Lydiard, G.Gilmour „Running with Lydiard”
- A.Lydiard, G.Gilmour „Distance training for women athletes”
 - G.Gilmour „Arthur Lydiard - master coach”
 - A.Lydiard „Running to the top”
 - K.Livingstone „Healthy intelligent training”
- N.Hashizume „Training summary for middle distance running”
 - N.Hashizume „Arthur Lydiard’s lecture from Osaka”



BYLEDOBIEC ANIN

