



Bezdroża

# Czas na ultra

Biegi górskie metodą  
**Marcina Świerca**



# Spis treści

**Wstęp • 9**

**Kilka słów o mnie • 11**

Rozdział I

**Historia biegów górskich • 19**

Fell running • 20

Skyrunning • 20

Biegi górskie w Polsce • 21

Górskie biegi ultra • 23

Międzynarodowe organizacje wspierające biegi górskie • 23

WMRA (World Mountain Running Association) • 24

ITRA (International Trail Running Association) • 25

UTWT (Ultra-Trail® World Tour) • 26

Rozdział II

**Przygotowania do biegów górskich • 27**

Podstawowe badania • 27

Badania wydolnościowe • 29

Test Conconiego – prosta alternatywa dla badań wydolnościowych • 34

CO Z TĄ WAGĄ • 36

Rozdział III

**Środki treningowe • 39**

Trucht • 40

Wybieganie • 41

Wycieczka biegowa • 42

Drugi zakres • 43

Cross • 45

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

MOTYWACJA • 48

Fartlek • 51

Rytmy i przebieżki • 51

Siła biegowa • 53

Bieg z narastającą prędkością • 56

PORÓWNANIE MOICH WYNIKÓW Z WYNIKAMI BIEGACZA AMATORA • 58

Trzeci zakres • 60

Interwały • 61

BIEGANIE A ROWER • 64

BIEGANIE A NARCIARSTWO BIEGOWE I SKITOURING • 66

Rozdział IV

**Roczna struktura treningu • 68**

Okres przygotowawczy • 70

Okres transformacji • 71

Okres bezpośredniego przygotowania startowego (BPS) • 72

Okres roztrenowania • 73

Jak opracować swój kalendarz startowy • 74

JAK PLANUJĘ SEZON STARTOWY • 75

MOJA STRUKTURA TRENINGU W SEZONIE • 76

Rozdział V

**Plany treningowe • 78**

Pierwsze zawody górskie • 78

Debiut w górskich biegach ultra • 79

Biegać samemu czy z trenerem? • 80

Obóz biegowy • 82

Rozgrzewka przed akcentami i siłą biegową • 82

Biegi górskie na dystansie krótszym niż maraton • 83

Biegi alpejskie • 83

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

Biegi anglosaskie • 87  
Długi dystans/maraton • 90  
Biegi ultra • 94  
BIEGANIE ZIMĄ • 99

Rozdział VI

### Ubrania i sprzęt • 102

Ubrania na wiosnę i lato • 102

Ubrania na jesień i zimę • 103

Bielizna • 106

Skarpetki • 106

Buty • 107

Plecaki i pasy biodrowe • 110

Kije biegowe • 112

CZY UŻYWAĆ KIJÓW NA ZAWODACH? • 112

Czołówka • 114

Okulary przeciwsłoneczne • 115

Rozdział VII

### Ćwiczenia sprawności i stabilizacji • 116

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała • 117

Ćwiczenia z gumą • 127

Ćwiczenia z beretem • 130

Ćwiczenia z piłką szwedzką • 132

Ćwiczenia z piłką gimnastyczną (lekarską) • 134

ĆWICZENIA PORANNE • 135

Rozdział VIII

### Monitorowanie treningu za pomocą zegarka • 136

Najważniejsze funkcje zegarka • 136

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

Jakie ekrany zegarka ustawić • 138  
Jak wyciągnąć wnioski z treningu • 139

Rozdział IX

## **Dieta dla biegacza • 142**

Kaloryczność i makroelementy • 143

Tłuszcze • 145

Białka • 146

**MIĘSO – JEŚĆ CZY NIE? • 148**

Węglowodany • 150

Witaminy i minerały • 151

Komponowanie jadłospisu • 155

Suplementacja • 158

Propozycje dań • 160

Śniadanie • 160

Obiad • 163

Kolacja • 168

Deser • 172

Rozdział X

## **Przygotowania do zawodów • 177**

Zapisy • 177

Zapoznanie się z trasą i jej profilem • 178

Dostosowanie treningu do konkretnych zawodów • 179

Sprzęt obowiązkowy • 180

Dojazd, jedzenie i nocleg • 180

Punkty odżywcze, przepaki i support na trasie • 181

Zejście z trasy • 190

Rozdział XI

## **Najciekawsze biegi górskie • 192**

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

## Zawody rozgrywane w Polsce • 192

Wysokogórski Bieg im. dh Franciszka Marduły • 192

Bieg 7 Dolin • 195

Bieg „Granią Tatr” • 198

3 × Śnieżka = 1 × Mont Blanc • 200

Bieg Rzeźnika • 202

Biegi w Szczawnicy, Wielka Prehyba (Mistrzostwa Polski w Długodystansowym Biegu Górskim) • 204

## Zawody zagraniczne • 207

Marathon du Mont-Blanc® • 207

## CCC® (COURMAYEUR – CHAMPEX – CHAMONIX) PODCZAS FESTIWALU UTMB® • 211

Ice Trail Tarentaise • 215

High Trail Vanoise • 218

Transvulcania Ultramarathon • 220

Maraton Zegama-Aizkorri • 224

Tromsø SkyRace • 225

GORE-TEX Transalpine-Run • 228

Western States Endurance Run • 230

## TDS® (SUR LES TRACES DES DUCS DE SAVOIE) PODCZAS FESTIWALU UTMB® • 234

## Czas na Twoje ultra! • 237

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



# Wstęp

**M**arzenia o napisaniu książki towarzyszyły mi już od dawna: chciałem zawrzeć w niej swoją wiedzę i doświadczenia, jakie zgromadziłem w ciągu 16 lat biegania. W tym momencie moje pragnienie staje się faktem.

Z tej okazji chciałbym podziękować kilku osobom, które wywarły na mnie duży wpływ. Słowa wdzięczności kieruję przede wszystkim do żony, rodziców i całej rodziny: dziękuję za ogromne wsparcie w mojej niełatwej drodze i mobilizowanie mnie.

Bieganie pokazał mi Zenon Nowakowski, a swoją determinacją zaraził Henryk Kocyba, który często przebiegał obok mojego domu. Józef Terlecki wspierał mnie na początku kariery, a Zbigniew Rosiński zawsze okazywał



fot. Jan Nyka

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

pomoc i zachęcał do wysiłku. Podczas pierwszych treningów i zawodów działałem bardzo instynktownie, ale na szczęście zostałem zauważony przez Mirka Szraucnera, który mi doradzał. Moim pierwszym trenerem był Czesław Lamch, dzięki któremu zaliczyłem pierwszy obóz i pierwsze starty na bieżni. To on wytłumaczył mi, dlaczego trenuję w określony sposób i jakie ma to przynieść korzyści i efekty. Zawsze wspierał mnie także trener AZS Politechniki Opolskiej Ryszard Marcinów, mój późniejszy promotor. Dzięki pięciu ciekawym latom w AZS i pracy ze świetną grupą ludzi pozostałem wierny dyscyplinie i wciąż się rozwijałem. Dziękuję też Sebastianowi Klerowi, jednemu z moich pierwszych sponsorów, a także wszystkim obecnym.

W książce zaprezentowałem swój punkt widzenia na temat biegów ultra, z którym zapewne wielu trenerów mogłoby polemizować. Mój przykład dowodzi jednak, że przyjęte przeze mnie założenia treningowe są skuteczne i pozwalają na zmierzenie się z najlepszymi zawodnikami świata.

Pisząc poradnik, zastosowałem męskie formy czasowników. Nie oznacza to jednak, że biegi ultra są wyłącznie domeną mężczyzn – kobiety w tej dyscyplinie są nawet mocniejsze! Świadczą o tym choćby przykłady z naszego podwórka: Patrycja Bereznowska i kilka innych wspinających kobiet na równi rywalizują z mężczyznami.

Zapraszam do wspólnej podróży i odkrywania fascynującego sportu, jakim są biegi ultra.

Marcin Świerc

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



## Rozdział III

# Środki treningowe

Bieganie to z pozoru nieskomplikowany sport: nic tylko założyć trampki i zdobywać kolejne kilometry. Jeśli jednak chcesz sięgnąć dalej i pokonywać w tej dziedzinie swoje granice, musisz opracować odpowiedni plan (zob. rozdział V, s. 78) i wdrażać go w życie.

**C**zy jednak plan treningowy jest naprawdę konieczny? Może wystarczy po prostu biegać, stopniowo zwiększając dystans, i liczyć na to, że z czasem będziesz uzyskiwał coraz lepsze tempo?

Na początku przygody z bieganiem spokojne treningi w jednostajnym tempie są niezbędne, aby przyzwyczaić organizm do wysiłku tego typu. Przebiegnięcie 10 km bez przerwy jest sukcesem i sprawia wiele satysfakcji. Jeśli jednak biegasz już od jakiegoś czasu i nie widzisz postępów, najprawdopodobniej twój organizm potrzebuje nowych bodźców treningowych. Jeżeli uda ci się je umiejętnie wdrożyć, będziesz mógł wejść na kolejny poziom zaawansowania.

Tak jak trening piłkarzy nie polega tylko na „kopaniu” piłki, a koszykarzy na ćwiczeniu celności rzutów do kosza, tak trening biegacza nie oznacza skupienia się wyłącznie na bieganiu. W szczególności nie powinieneś ani biegać zawsze w tym samym, wolnym tempie, ani traktować każdego treningu jak wyścigu. Istnieją różne formy biegowych sesji treningowych, nazywanych „środkami treningowymi”, do tego występuje wiele form treningu uzupełniającego, który nie tylko pomaga coraz szybciej biegać, ale również zachować ogólną formę fizyczną i zdrowie. Jeśli chcesz świadomie i trwale rozwijać się jako biegacz, musisz zadbać o mądry, wszechstronny trening.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

Często zgłaszają się do mnie osoby, które martwią się brakiem widocznych postępów i potrzebują pomocy we właściwym ułożeniu planu treningowego. Zazwyczaj okazuje się, że nie wykonywały interwałów czy szybszych akcentów, a prawie zawsze pomijały siłę biegową.

Pamiętaj, że konieczny jest zróżnicowany trening, poprzez który rozwiniesz szeroki zakres prędkości. Jednostki treningowe są wykonywane nie tylko w strefie komfortu, ale także w drugim i trzecim zakresie – to najlepsza droga do zwiększenia formy. Biegi górskie i ultra są bardzo urozmaicone: obejmują m.in. podbiegi i zbiegi, a także odcinki płaskie; każdy ten element pokonuje się z różną prędkością. Dlatego tak ważne jest trenowanie w drugim i trzecim zakresie tętna oraz wykonywanie ćwiczeń sprawności ogólnej.

W tym rozdziale przedstawiono poszczególne środki treningowe: od najwolniejszych po te, które będziesz wykonywać z maksymalnymi prędkościami. Różnorodne tempo biegu, podział treningu na odpowiednie odcinki, dobór przerw o różnej długości, ćwiczenia poprawiające technikę kroku biegowego – to wszystko pomoże rozwijać ci się równomiernie i bezpiecznie, a jednocześnie sprawi, że twoje sesje nie będą nużące.

Jeżeli będziesz zdolnym „budowniczym” i prawidłowo dobierzesz środki treningowe, wypracujesz dobrą formę. Przyczyni się to nie tylko do wzrostu kondycji, ale także do unikania kontuzji, zwłaszcza tych przeciążeniowych. Pamiętaj, że konieczna jest praca krok po kroku. Czasami będzie ci się wydawać, że się cofasz, ale tak naprawdę będziesz nabierał rozpędu, aby wskoczyć na kolejny poziom.

## Trucht

Trucht to najwolniejsza forma biegania – swą przygodę z tym sportem powinieneś zacząć właśnie od niego. Nie spiesz się: biegnij z nogi na nogę, bez pośpiechu, w tempie normalnego marszu.

Główne zastosowanie truchtowi to:

- ▶ pokonywanie lekkich/stromych podbiegów/zbiegów na crossie (podczas biegu w terenie – więcej zob. s. 45) lub wycieczce (biegnij truchtem wtedy, gdy nie masz już siły biec z odpowiednią intensywnością na kolejnych odcinkach podbiegów lub zbiegów lub gdy napotkasz trudności techniczne

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

uniemożliwiający szybki bieg); jeśli podbieg jest bardzo stromy lub wyczerpujący, przejdź do marszu;

- ▶ jako przerwa między rytmami, przebieżkami, interwałami lub akcentami siły biegowej (zapewnia regenerację przed kolejnym powtórzeniem);
- ▶ na zakończenie treningu z akcentami albo nawet po wycieczce: spokojnie potruchtaj, aby wyciszyć i schłodzić organizm. Dopiero wtedy możesz się porozciągać.

## Wybieganie

Ten środek bywa różnie nazywany przez trenerów i praktyków: jako OWB1 (ogólna wytrzymałość biegowa w pierwszym zakresie intensywności), rozbieganie albo *easy run*. W biegach ultra wybieganie stanowi aż ok. 80–90% całorocznej pracy treningowej.

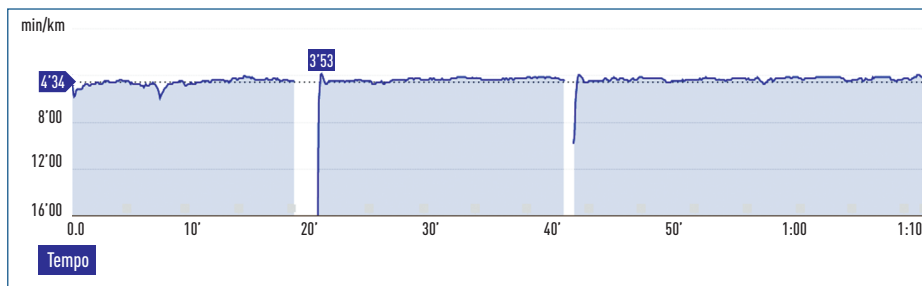
Tę jednostkę treningową realizuj w pierwszej strefie tętna: ma to być komfortowy wysiłek, podczas którego jesteś w stanie porozmawiać. Pamiętaj, że biegi ultra to nie tylko góry, ale również odcinki płaskie, które powinno się pokonywać krokiem biegowym.

Wybieganie można podzielić na dwa rodzaje:

- ▶ wybieganie w górach – liczy się tu czas trwania, suma przewyższeń, średnia prędkość i średnie tętno. Kiedy na podbiegach pojawią się niewielkie skoki tętna pod drugi zakres (zob. dalej), od razu przejdź do marszu. Zwracaj uwagę raczej na tempo średnie i jego poziom na poszczególnych wzniesieniach. Co jakiś czas biegaj po tych samych trasach i kontroluj postępy. Optymalny czas trwania takiego treningu to 90 minut: nie musisz wtedy zabierać napojów (chyba że jest upał), a ponieważ nie oddalasz się za bardzo od cywilizacji, nie potrzebujesz też wiele sprzętu;
- ▶ wybieganie płaskie – tu istotne są tempo i tętno. W biegach górskich o wyniku na mecie decyduje prędkość przelotowa. Mówi się, że na zbiegach się wygrywa, ale na płaskim (jako płaski teren można uznać też przewyższenie rzędu 10–20 m na 1 km) trzeba biec jak najprędzej. Na zawodach można od razu zobaczyć, który zawodnik pracował nad tym elementem. Trenuj i urozmaicaj swój trening, ale traktuj wybieganie jako podstawę. Jeśli włożysz ciut serca w wybiegania płaskie, gwarantuję ci sukces.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



Wybiegania płaskie stosuję często przed akcentem czy interwałami albo jako osobną jednostkę treningową, podczas której skupiam się na utrzymaniu stałego tempa.

## Wycieczka biegowa

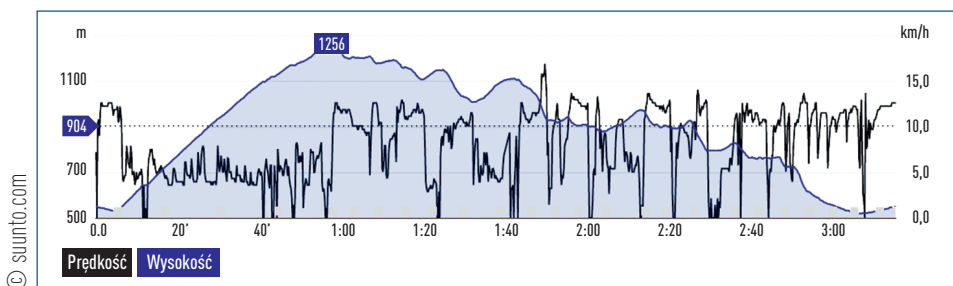
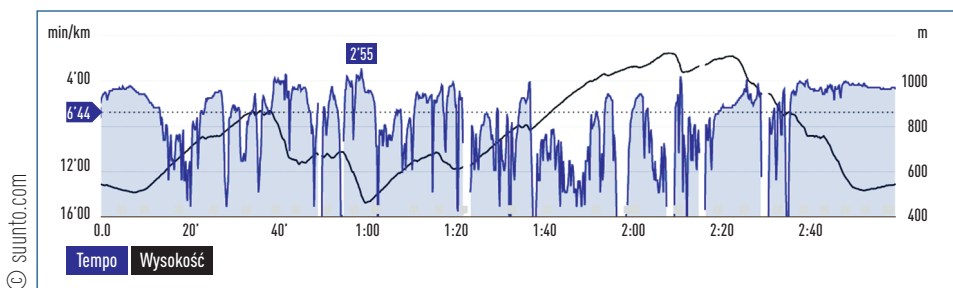
Wycieczka polega na wybieganiu w górach czy w lesie. Powinna trwać dłużej niż 90 minut – musisz odpowiednio zaplanować trasę (poszukaj przewyższenia w swojej okolicy) i przygotować się do wyprawy. Można się na nią wybrać 1–2 razy w tygodniu; zwłaszcza ta weekendowa powinna być dłuższa. Najlepiej organizuj takie wycieczki w grupie: dzięki temu możecie się wzajemnie wspierać.

Podczas wycieczek liczy się wyłącznie czas trwania treningu, więc nie ścigaj się i nie próbuj bić rekordów. Jeżeli trasa wybiegania ma dużo przewyższeń, to nawet marszobieg może być świetnym sposobem realizacji tego rodzaju treningu. W terenie pofałdowanym nie osiągniesz raczej zawrotnych prędkości – na sporych wzniesieniach będzie to nawet 10–12 minut na 1 km. Poznawaj teren i zdobywaj schroniska.

Ponieważ w biegach ultra okres przygotowawczy przypada w zimie, zachowuj reguły bezpieczeństwa. W razie trudnych warunków pogodowych nie zawsze uda ci się zdobyć szczyt, więc wykaż dużo pokory i rozsądku. Tylko wtedy będziesz mógł zapobiec nieszczęśliwym wypadkom. Nie wybieraj się w rejonny zagrożone lawinami i trudno dostępne, unikaj zamkniętych szlaków. Sprawdź prognozę pogody – w górach szybko się zmienia. Wybieraj tereny dobrze ci znane, a dodatkowo wgraj do zegarka trasę, korzystając z funkcji Track (więcej zob. rozdział VIII, s. 136) – dzięki niej będziesz mógł zorientować się, czy jesteś na obranym szlaku. Poinformuj najbliższych, gdzie się

**Kup książkę**

**Poleć książkę**



wybierasz. Zabierz ze sobą solidny plecak, dodatkową odzież, kurtkę, zapasowe rękawiczki, czapkę czy chustę wielofunkcyjną. Pamiętaj też o porcji pożywienia i picia – najlepiej weź termos z czymś ciepłym. Naładowany telefon, dodatkowa bateria lub powerbank, włączony roaming czy aplikacja Ratunek mogą wybawić cię z opresji.

## Drugi zakres

To kolejny krok w piramidzie środków treningowych, oddający intensywność, z jaką pokonujesz dystans półmaratonu/maratonu (w uproszczeniu). Środek ten został dobrze opisany przez polskich trenerów (zwłaszcza Jerzego Skarżyńskiego) i nazwany OWB2. W zakresie tym wartość tętna mieści się w przedziale 75–85% HR max, ale najlepiej wyznaczysz go dzięki badaniom wydolnościowym (więcej zob. rozdział II, s. 27). Ich wyniki pokażą ci twój próg anaerobowy, gdzie organizm radzi sobie jeszcze z użyczeniem produktów przemiany materii: nie zaciągasz wtedy długu tlenowego, lecz budujesz pułap tlenowy. Sztuka polega właśnie na tym, aby wyczuwać tę granicę.

Drugi zakres to strefa umiarkowanego komfortu: biegniesz szybciej niż w pierwszym zakresie, a z czasem komfort stopniowo się zmniejsza.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

To bardzo użyteczny środek, niezbędny w biegach ultra. Z perspektywy czasu widzę, że trening z jego wykorzystaniem to krok milowy w budowaniu formy. Trening drugiego zakresu musi jednak trwać przynajmniej 30 minut, aby odcisnąć lekki ślad w twoim organizmie. Z czasem wydłużaj odcinki.

Pierwsze treningi wykonuj na stadionie: oznaczenia co 100 m pozwolą ci na utrzymanie równego tempa. Co najważniejsze, zachowuj to samo tempo na całym dystansie: jeśli będziesz przyspieszał, twoja sesja przekształci się w bieg z narastającą prędkością, a nie o to chodzi. Po skończonym ćwiczeniu powinieneś mieć zapas sił na jeszcze kilka dodatkowych kilometrów.

Ten trening może ci się wydać trudny, ale gdy tylko znajdziesz swoją strefę umiarkowanego komfortu i poznasz własny próg anaerobowy, wszystko stanie się proste. Pamiętaj jednak, by nie przekraczać tego progu: w przeciwnym razie zamiast budować, trening będzie cię osłabiać i nie spełni swojego zadania. Stopniowo wspinaj się po piramidzie.

### Mój trening

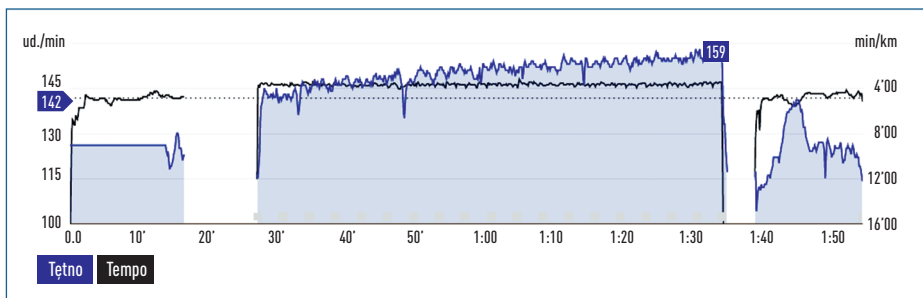
*Wybieganie 3 km; 15 km w drugim zakresie; rozciąganie i 2 km spokojnego biegu na koniec*

Na początku sezonu (mniej więcej w połowie lutego) zaczynam treningi drugiego zakresu nawet od 6 km i spokojnie sprawdzam, na ile mogę sobie pozwolić – wiem, że jeszcze mam czas. Moja prędkość wynosi ok. 4 min/km i dochodzę do tętna ok. 160–163 uderzeń na minutę. Następne treningi wydłużam o 5 minut i w ten sposób w ciągu całego sezonu osiągam maksymalny dystans ok. 20 km i czas trwania treningu ok. 1,5 godz. Staram się utrzymywać taką samą prędkość i obserwuję swoje tętno. Jeśli bieg okazuje się za szybki i tętno za prędko osiąga poziom 163 i więcej uderzeń na minutę, kończę sesję. Wiem, że podczas następnej muszę biegać nieco wolniej: trening powyżej progu jest eksploatujący, a bieganie w drugim zakresie ma zbudować formę. Jeśli trenuję systematycznie i sumiennie, z tygodnia na tydzień poprawiam swój wynik o kilka sekund. Dzięki temu moja prędkość przelotowa stopniowo zwiększa się i dochodzę do tempa 3:30/3:20 min/km przy tym samym tętnie, jakie miałem na początku sezonu. Należy jednak pamiętać, że trening ten ma być budujący.

**Kup książkę**

**Poleć książkę**





## Cross

Cross to nic innego jak bieganie w terenie. To kolejny etap i idealne rozwiązanie dla tych, którzy nie mają gór na wyciągnięcie ręki. Biegać po crossie można w lasach, w których występują niewielkie przewyższenia, krótkie zbiegi i podbiegi (np. Las Wolski w Krakowie, Falenica w Warszawie czy Lasy Oliwskie w Gdańsku).

Cross jest kluczowy dla wielu trenerów i zawodników, ci jednak często rozumieją omawiany termin dość wąsko, jako konkretny środek treningowy.

Na przykład Jerzy Skarżyński podzielił cross na pasywny i aktywny. Jednak bazując na jego metodzie, już w pierwszym sezonie miałem poczucie, że trening jest albo za słaby (cross pasywny), albo zbyt intensywny (cross aktywny, który kończy się na maksymalnym tętnie). Podczas moich startów w tamtym okresie ujawniły się treningowe niedoskonałości: kiedy w biegach anglosaskich docierałem na szczyt, moje nogi były jak zamurwane. Później początkowe metry zbiegu były bardzo trudne: tętno szalało, oddech nie nadążał, nogi się ugiwały i dopiero po jakimś czasie organizm przestawiał się na dobre tory i mogłem się porządnie rozpędzić. Sytuacja powtarzała się jednak na końcu zbiegu: radziłem sobie jakoś na pierwszych metrach podbiegu, ale po chwili znowu miałem nogi jak z betonu i ciężki oddech. Wiedziałem, że muszę coś z tym zrobić, więc zacząłem szukać innych możliwości wykonania akcentów treningowych podczas „crossu” – to dlatego w mojej książce ten termin będzie miał szersze znaczenie, a trening crossowy przybierze kilka postaci, np. wybiegania lub przełamań górnych i dolnych, które zostały opisane poniżej.

**Kup książkę**

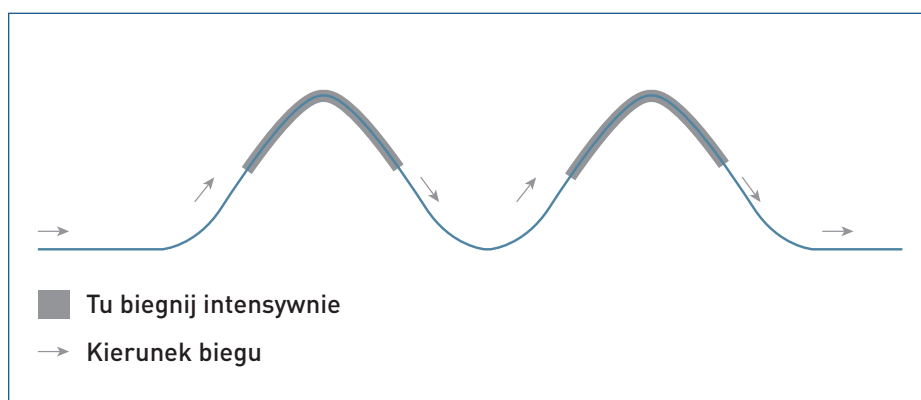
**Poleć książkę**

## Wybieganie po crossie

Staraj się biec w miarę równo, niezależnie od ukształtowania terenu: przy małych wzniesieniach próbuj je pokonywać z tą samą prędkością, co odcinki płaskie. Jeśli czujesz, że jesteś słabszy na podbiegach, co któryś trening staraj się je pokonywać aktywniej; z kolei jeśli jesteś słabszy na zbiegach, wykonuj mocniej ten element. Po wybieganiu po crossie zwróć uwagę na średnie tempo i tętno. Co pewien czas przebiegnij tę samą pętlę, abyś mógł sprawdzić swoje postępy.

## Przełamanie górne

To przełamanie na szczycie góry, kiedy do końca podbiegu pozostało ok. 20–30 sekund. Mniej więcej w połowie tego dystansu zacznij przyspieszać, a gdy znajdziesz się na szczycie, od razu zacznij szybki zbieg, ale niech on również trwa tylko 10–15 sekund. W ten sposób uzyskasz łącznie ok. 20-sekundowy akcent (10 sekund pod górę i 10 sekund w dół). Wartość tempa chwilowego wzrośnie o ok. 10–15 sekund na 1 km. Później znowu przejdź do marszu lub od razu truchtaj albo zrób normalny zbieg. Gdy dobiegniesz do następnej góry, powtórz ten zabieg. Dobrze by było, gdyby wzniesienia powtarzały się co ok. 1 km (czyli by na dystansie ok. 10 km zdarzyło się 10 takich 20-sekundowych akcentów). Dzięki temu niezbyt forsownemu ćwiczeniu twoje mięśnie przyzwyczajają się do takich biegów.

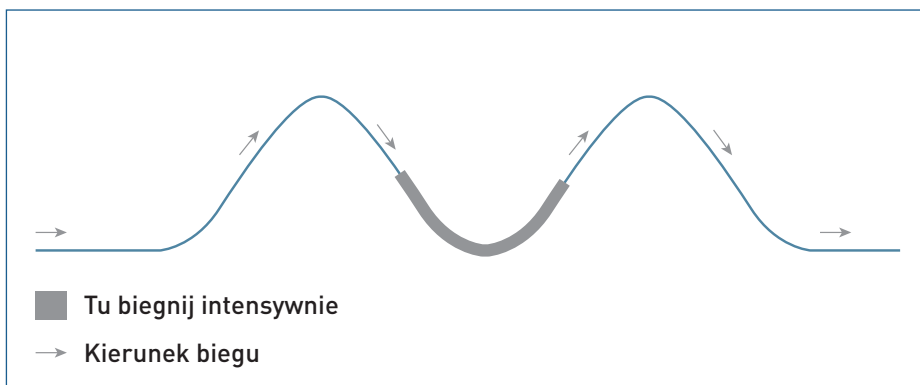


**Kup książkę**

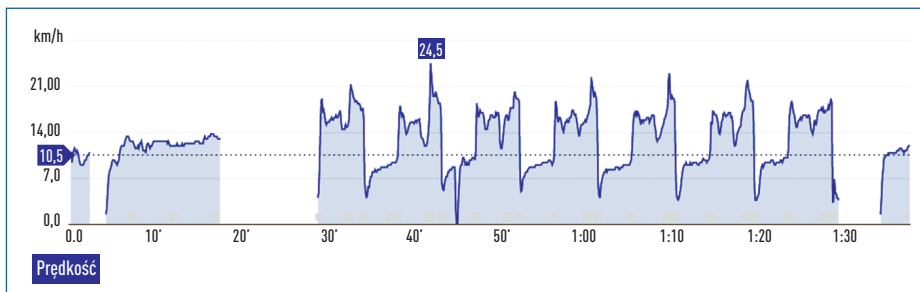
**Poleć książkę**

## Przetamanie dolne

Powoli przyspieszaj ze szczytu górk (ok. 10–15 sekund zbiegu), ale na dole od razu zrób podbieg o mniej więcej tej samej długości. Na początku może sprawiać ci to trudność, więc nie zaczynaj treningu zbyt intensywnie, aby zachować moc na ostatnie powtórzenia. Jeżeli kolejne przetamania będą wychodzić coraz gorzej, skończ trening i spróbuj jeszcze raz w następnym tygodniu.



© suunto.com



## Mój trening

*Spokojne wybieganie 4 km po płaskim terenie; 8–10 km przetamań na pętli o długości 2 km; 2 km luźnego biegu na koniec*

Trenując cross, można wykorzystywać nawet niewielkie wzniesienia. Podczas studiów w Opolu przez pięć lat bieganiem crossy nad Odrą, gdzie do dyspozycji były tylko wały przeciwpowodziowe. Na co dzień biegam na małej pętli o długości ok. 1–2 km (tzw. pętla kata) z przewyższeniem ok. 150–200 m na dystansie 10–12 km (w sumie trzy niewysokie górk).

**Kup książkę**

**Poleć książkę**

# Zacznij biegać ultra razem z Marcinem Świercem!

Poznaj rady mistrza i tajniki jego treningów, aby przekroczyć swoje granice i spełnić marzenia.

Z książki dowiesz się m.in.:

- jak odpowiednio przygotować się do biegów górskich,
- z jakich środków treningowych korzystać,
- jak ułożyć swój plan treningowy,
- jak skomponować odpowiedni jadłospis,
- na co zwrócić uwagę podczas zawodów.



PATRONI MEDIALNI



Columbia

GEBERIT



MagazynBieganie.pl



ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL

Księgarnia internetowa:  
<http://bezdroza.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://bezdroza.pl/promocje>  
Przewodniki najchętniej czytane:  
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>  
Zamów informator podróżniczy:  
• <http://bezdroza.pl/newsletter>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [bezdroza@bezdroza.pl](mailto:bezdroza@bezdroza.pl)  
<http://bezdroza.pl>

ISBN 978-83-283-3505-9



Cena 49,90 zł