

# Jak biegać **SZYBCIEJ**

**Od 5 kilometrów do maratonu**



**Brad Hudson**  
**Matt Fitzgerald**

**Stwórz swój własny, idealny plan treningowy!**

- Każdy biegacz potrzebuje trenera, czyli jak zostać własnym szkoleniowcem
- Trening i samoocena, czyli jak poprawiać swoje rekordy i sobie nie zaszkodzić
- Plany treningowe, czyli jak rozwijać swój potencjał i czerpać przyjemność z biegania

Tytuł oryginału: Run Faster: From the 5K to the Marathon

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-1435-1

Copyright © 2008 by Brad Hudson and Matt Fitzgerald.

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2016 by Helion SA.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/jabisz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Podziękowania 6

Przedmowa 7

Wstęp. Każdy biegacz potrzebuje (zamienić się w) trenera 9

1. Bieganie adaptacyjne 19
2. Metody stosowane w bieganiu adaptacyjnym 35
3. Rozwijanie bazy aerobowej 59
4. Trening mięśni 87
5. Trening wytrzymałości specyficznej 113
6. Samoocena 133
7. Tworzenie planu treningowego 157
8. Trening w praktyce 189
9. Co robić, by z roku na rok uzyskiwać coraz lepsze wyniki? 207
10. Samodzielne planowanie własnych treningów 227
11. Bieganie adaptacyjne dla młodzieży i zawodników po czterdziestce 235
12. Plany treningowe biegania adaptacyjnego 261



# Metody stosowane w bieganiu adaptacyjnym

W bieganiu adaptacyjnym nie chodzi o to, by wyważać otwarte drzwi podczas tworzenia planu treningów dla każdego kolejnego sportowca. Istnieją określone metody pracy nad formą, które moim zdaniem sprawdzą się w przypadku wszystkich biegaczy. Tworzenie zindywidualizowanego programu treningowego to po prostu kwestia zapoznania się z tymi rozwiązaniami i nauczenie się stosowania ich w optymalny sposób.

Chociaż plany treningowe moich podopiecznych różnią się od siebie w szczegółach, w przypadku bardziej ogólnych kwestii mają pewne cechy wspólne. Powtarzające się elementy to te aspekty treningu, które w moim przekonaniu sprawdzają się u każdego biegacza, a więc powinny być podstawą wszelkich skutecznych programów. Oto 12 najważniejszych rozwiązań składających się na mój system biegania adaptacyjnego:

1. Stała, umiarkowanie wysoka objętość treningów.
2. Perodyzacja nieliniowa.
3. Stopniowe przechodzenie od treningu ogólnego do specyficznego.
4. Cykle treningowe podzielone na trzy okresy.
5. Mnóstwo podbiegów.
6. Maksymalne różnicowanie intensywności treningów i obciążenia treningowego.
7. Sesje w zmiennym tempie.
8. Mikrocykle różnej długości.
9. Kilka temp biegania odpowiadających różnym progom.
10. Ciągła zmienność.
11. Jeden dzień wypoczynkowy w tygodniu.
12. Selektywny trening uzupełniający.

W tym miejscu chciałbym opisać każde z tych zagadnień — nie zapominaj jednak, że ten rozdział ma stanowić jedynie ogólne wprowadzenie w świat metod, których będziesz używać, praktykując bieganie adaptacyjne. Z wszelkimi detalami potrzebnymi do stosowania owych rozwiązań zapoznasz się podczas lektury dalszej części tej książki, gdzie omówiłem szczegóły planowania pojedynczych sesji i całych programów treningowych.

## 1. Stała, umiarkowanie wysoka objętość treningów

Ogólna objętość wykonywanych treningów — czyli to, ile biegasz — to najbardziej podstawowy parametr opisujący podejmowaną aktywność, a zarazem pierwsza kwestia, którą każdy biegacz powinien wziąć pod uwagę, tworząc zindywidualizowany plan pracy nad formą. Ile razy w tygodniu należy biegać? Ile kilometrów tygodniowo trzeba pokonywać? W jaki sposób objętość treningowa powinna wzrastać w miarę realizowania planu treningowego? To pytania, z którymi musisz się uporać, nim przejdiesz do innych zagadnień dotyczących Twojego najbliższego cyklu treningowego.

To, jaka objętość treningowa będzie najbardziej odpowiednia dla Ciebie, zależy od tego, jaki jest Twój cel startowy, jak Twój organizm znosi częste i długie treningi, na ile skutecznie się po nich regeneruje i jak wygląda Twoje doświadczenie treningowe. Moje ogólne zalecenie to utrzymywanie objętości treningowej, którą w kontekście wszystkich wymienionych czynników będzie można określić mianem umiarkowanie wysokiej.

Istnieją systemy treningowe, w których objętość jest nie tyle „umiarkowanie”, co „ekstremalnie” wysoka. W przypadku takich planów sportowcy starają się pokonywać tak duże odległości, jakie zdołają przebiec. Do grona zagorzałych orędowników treningów o ekstremalnie wysokiej objętości należał chociażby Arthur Lydiard. Wielu czołowych amerykańskich biegaczy startujących w latach siedemdziesiątych i na początku lat osiemdziesiątych (między innymi Frank Shorter, Bill Rodgers i Alberto Salazar) znajdowało się pod wpływem filozofii Lydiarda i odnosiło niezwykle sukcesy, pokonując podczas treningów olbrzymie dystanse (w niektórych przypadkach było to nawet powyżej 240 kilometrów tygodniowo).

Przykładem jeszcze innego podejścia do pracy nad formą są systemy kładące nacisk na wysoką intensywność treningów. W takich przypadkach to intensywność, a nie objętość, uznawana jest za prawdziwy klucz do sukcesu. Tygodniowy grafik pracy nad formą pęka w takiej sytuacji w szwach od sesji przeznaczonych na szybkie bieganie, czyli aktywność, która w porównaniu z bieganiem w spokojniejszym tempie doprowadza sportowców do wyczerpania już po pokonaniu stosunkowo niewielkiej liczby kilometrów. Systemy o wysokiej intensywności siłą rzeczy odwołują się do umiarkowanej objętości: im więcej szybkiego biegania przypada na każdy tydzień, tym mniejszy dystans możesz pokonać, jeśli nie masz zamiaru doznać przetrenowania lub kontuzji. Wielu czołowych zawodników odniosło niezwykle sukcesy, stosując programy przedkładające jakość treningów nad ich ilość. Wybitny amerykański specjalista od biegów średniodystansowych, Alan Webb, a także były rekordzista świata na trasie maratonu, pochodzący z Walii Steve Jones, należą do najbardziej znanych zawodników, którzy wspięli się na szczyt, wykonując dużo sesji o wysokiej intensywności i pokonując podczas treningów mniej kilometrów od większości swoich rywali. Bill Bowerman, legendarny trener z Uniwersytetu Oregonu i współzałożyciel firmy Nike, również zalecał swoim podopiecznym realizowanie planów o wysokiej intensywności i umiarkowanej objętości.

Biorąc pod uwagę udowodnioną skuteczność każdego z tych dwóch podejść do pracy nad formą, staram się osiągnąć kompromis pomiędzy dwiema skrajnościami, czyli dominacją objętości i prymatem intensywności. Uważam, że duża objętość treningowa jest niezastąpiona w kontekście prób maksymalnego rozwinięcia możliwości aerobowych. Patrząc na sytuację z drugiej strony: bardzo intensywny wysiłek zapewnia z punktu widzenia poprawy formy takie korzyści, jakich nie gwarantuje trening o wysokiej objętości. Ponieważ jedynym rozwiązaniem pozwalającym osiągnąć maksymalną objętość treningów jest rezygnacja z sesji o wysokiej intensywności, moim zdaniem przywiązywanie nadmiernej wagi do liczby pokonywanych kilometrów jest błędem. Większość biegaczy osiągnie najlepsze wyniki, odnajdując w swojej pracy nad formą równowagę między jakością (intensywnością) a ilością (objętością). Bieganie adaptacyjne polega zatem na odbywaniu szybkich intensywnych sesji na tyle często, by nie ograniczały jeszcze poważnie ogólnej objętości treningowej, a równocześnie pokonywaniu tylu kilometrów, ile się da bez wyraźnego spadku tolerowanej przez organizm ilości treningów o wysokiej intensywności. Jak można się domyślić, wzór określający tę równowagę będzie miał w przypadku każdego biegacza inną postać, a ustalanie właściwych proporcji odbywa się na drodze eksperymentów.

Kolejnym aspektem mojej koncepcji dotyczącej objętości treningowej jest utrzymywanie jej na stałym poziomie. Stosowanie w praktyce niektórych systemów treningowych wiąże się z dużą zmiennością objętości treningowej w czasie jednego cyklu. Ja wolę utrzymać ogólną liczbę pokonanych kilometrów na względnie stałym poziomie przez cały czas trwania programu, uzyskując wzrost sprawności dzięki manipulowaniu innymi zmiennymi. To oczywiste, że gdy dany sportowiec ograniczył ostatnio objętość treningów, trzeba ją będzie stopniowo zwiększać aż do poziomu, który pozwoli uzyskać docelową sprawność. Gdy jednak zawodnik zacznie już regularnie pokonywać taką liczbę kilometrów, proponuję trzymać się tej wartości z wyjątkiem krótkich okresów wyczerpania między kolejnymi cyklami treningowymi.

Za utrzymywaniem stałej liczby pokonywanych kilometrów przemawia przede wszystkim to, że stosowanie przez cały rok treningów o względnie wysokiej intensywności nie wiąże się z żadnymi niepożądanymi skutkami ubocznymi. Dopóki w każdym roku będziesz sobie urządzać jedną lub dwie przerwy i w razie konieczności ograniczysz ogólną objętość treningów, nie doprowadzisz do wyniszczenia organizmu. Co więcej, konieczność regularnego zmagania się z niskim poziomem sprawności i podnoszenia go w takim stopniu, by osiągnąć szczytową dyspozycję, może naprawdę utrudniać pracę nad formą, gdyż w celu uniknięcia przetrenowania i kontuzji docelową objętość należałoby osiągać stopniowo, a równoczesne zwiększanie liczby przebieganych kilometrów i dystansu pokonywanego z dużymi prędkościami jest wyjątkowo ryzykowną strategią. Jeżeli jednak już na początku każdego cyklu będziesz sobie radzić ze stosunkowo dużą objętością treningową, będziesz w stanie szybciej osiągnąć sprawność i zbudować lepszą formę — a jedyną metodą, by bezpiecznie pokonywać sporo kilometrów już na

początku każdego kolejnego cyklu, jest unikanie sytuacji, w której ogólna objętość treningów spadnie do zbyt niskiego poziomu.

Trzecią korzyścią wynikającą z utrzymywania umiarkowanie wysokiej objętości treningowej przez cały rok (z mniejszymi lub większymi wyjątkami) jest fakt ograniczania w ten sposób ryzyka odniesienia kontuzji. Urazy z reguły pojawiają się wtedy, gdy biegacz zwiększa liczbę pokonywanych kilometrów. Jeśli objętość wykonywanych przez Ciebie treningów będzie się utrzymywała na stosunkowo wysokim poziomie, skrócisz te niosące ryzyko okresy podnoszenia objętości treningowej.

## 2. Periodyzacja nieliniowa

Każdy szkoleniowiec stosuje rozmaite odmiany treningu, które mają na celu rozwijanie określonych aspektów sprawności biegaczy. W przypadku mojego systemu biegania adaptacyjnego praca nad tworzeniem bazy aerobowej ma kształtować system aerobowy, trening mięśni poprawia nerwowo-mięśniowe aspekty sprawności biegowej (a więc prędkość, siłę i moc), a trening wytrzymałości specyficznej jest wykorzystywany po to, by na fundamentach sprawności aerobowej i nerwowo-mięśniowej zbudować szczytową dyspozycję specyficzną dla określonego wyścigu. Większość spośród pozostałych systemów treningowych uwzględnia podobne połączenie różnych działań, chociaż w przypadku szczegółowych kwestii pojawiają się tu spore rozbieżności.

Termin „periodyzacja” dotyczy tego, w jaki sposób trening zmienia się pomiędzy rozpoczęciem a zakończeniem cyklu treningowego. O periodyzacji liniowej mówimy wtedy, gdy nacisk kładziony na określone rodzaje pracy nad formą zmienia się w diametralny sposób podczas każdego kolejnego okresu lub fazy programu. Jeżeli ktoś stosuje periodyzację nieliniową, wszystkie odmiany treningu są łączone ze sobą przez cały cykl treningowy, a zmiany dotyczące głównego przedmiotu zainteresowania podczas treningów nie są aż tak duże. Ja preferuję periodyzację nieliniową.

W ubiegłych dekadach to periodyzacja liniowa była rozwiązaniem, które cieszyło się większą popularnością; jeszcze dziś wielu szkoleniowców dzieli cykle treningowe na odrębne fazy, a w każdej z nich kładzie silny nacisk na jeden aspekt pracy nad formą. Moje programy zachowują dla odmiany większą równowagę między poszczególnymi rodzajami treningów przez cały czas trwania cyklu. Biegacze znajdujący się pod moją opieką zawsze pracują nad wszystkimi aspektami swojej sprawności. Rozkład akcentów może się zmieniać z czasem, ale nie ograniczam którejkolwiek odmiany treningów w takim stopniu, by takie sesje stały się czystą formalnością, nie usuwam ich także całkowicie z planu, co zdarza się czasem innym szkoleniowcom. Jedynym wyjątkiem jest kilka ostatnich tygodni treningów przed zawodami stanowiącymi punkt kulminacyjny cyklu — to okres szlifowania formy, w którym moi podopieczni skupiają się na bieganiu w tempie docelowym (bardziej szczegółowy opis takich działań zamieszczę w dalszej części tego rozdziału).



W moim przekonaniu to szalenie istotne, by nigdy nie dopuszczać do sytuacji, w której jeden z elementów sprawności biegowej zejdzie podczas treningów na dalszy plan niż reszta, ponieważ wszystkie te czynniki są ze sobą ściśle powiązane. Jeżeli zlekceważysz na przykład dalszy rozwój sprawności nerwowo-mięśniowej i skoncentrujesz się na poprawianiu możliwości aerobowych i wytrzymałości specyficznej, nie zdołasz uniknąć sytuacji, w której braki w sprawności nerwowo-mięśniowej staną się czynnikiem ograniczającym rozwój pozostałych dwóch aspektów formy.

Niektórzy biegacze nie wykonują cotygodniowych długich wybiegań od początku okresu budowania bazy aerobowej, ja jestem jednak zwolennikiem wprowadzania takich sesji już na początku cyklu i stosowania ich aż do jego końca. Choć spotyka się zawodników, którzy włączają do treningów sprinty tylko podczas jednej krótkiej fazy programu, moi podopieczni wykonują takie ćwiczenia raz lub dwa razy w każdym kolejnym tygodniu (i biegają pod górkę). W konwencjonalnych systemach treningowych sesje zmuszające do wysiłku na progu mleczanowym (opisane w dalszej części tego rozdziału) są wprowadzane w połowie cyklu. Ja zalecam mierzenie się z takimi treningami od początku każdego cyklu i zwiększam stopniowo ich objętość aż do połowy czasu trwania danego planu treningowego, kiedy to w zależności od dystansu, z jakim ma się mierzyć dany zawodnik, mogę zredukować nacisk kładziony na takie działania, ale nawet wtedy nie ograniczam takiej aktywności do zera. Taki sam ogólny wzorzec postępowania dotyczy każdej odmiany treningów wchodzących w skład systemu biegania adaptacyjnego.

Periodyzacja nieliniowa pozwala zapobiegać powstawaniu słabych punktów wśród różnych aspektów formy biegowej, ale do jej zalet należy też łatwiejsza adaptacja treningu do określonych potrzeb. Gdy wszystkie aspekty Twojej sprawności związanej z bieganiem utrzymują się na stosunkowo wysokim poziomie, możesz naprawdę szybko zmodyfikować swój trening na wiele sposobów, w zależności od tego, co akurat jest Ci potrzebne. Kiedy masz za sobą okres zaniedbywania pracy nad jakimś aspektem formy, to chcąc uniknąć kontuzji lub przetrenowania, musisz stopniowo zwiększać zaangażowanie w rozwój tego elementu. Jeśli zatem nagle stwierdzisz, że rezygnacja z treningu mięśni doprowadziła do sytuacji, w której brakuje Ci sprawności nerwowo-mięśniowej (dzięki lekturze rozdziału 8. dowiesz się, w jaki sposób dokonywać tego rodzaju samooceny), jedynym rozsądnym działaniem pozwalającym rozprawić się z tym problemem jest wprowadzanie do grafiku niewielkich porcji treningu mięśni i stopniowy rozwój tego aspektu sprawności zaczynający się od poziomu, na jakim aktualnie się znajdujesz. Gdyby jednak wymagające sesje tego typu pozostawały przez cały czas stałym elementem Twojego planu treningowego, niedobory w domenie sprawności nerwowo-mięśniowej udałoby się zniwelować dużo szybciej, możliwe byłoby bowiem szybkie podjęcie bardziej intensywnych treningów tego rodzaju i nie wiązałoby się to z ryzykiem przetrenowania (a więc osiągnięcia stanu chronicznego zmęczenia) lub odniesienia kontuzji.

### 3. Stopniowe przechodzenie od treningu ogólnego do specyficznego

Jedną z najważniejszych reguł związanych z uzyskiwaniem pożądaných wyników w sporcie jest zasada specyficzności. Ma ona związek z faktem, że ludzki organizm przystosowuje się dokładnie do takich wymagań, jakie stawia przed nim trening. Biorąc pod uwagę tę zasadę, można przyjąć, że nie istnieje coś takiego jak prawdziwie wszechstronna sprawność biegowa. Forma każdego biegacza jest zawsze ograniczona i odzwierciedla szczególnie charakter treningów realizowanych przez danego sportowca. Możesz na przykład biegać co tydzień po 160 kilometrów na równinach Nebraski i uważać się za wyjątkowo sprawnego zawodnika, ale gdyby przyszło Ci wystartować w biegu na Górę Waszyngtona, Twój występ zakończyłby się klęską ze względu na nieprzyzwyczajenie Twojego organizmu do długich podbiegów. Niewykluczone również, że jesteś w stanie przebiec maraton w tempie 5:00/km, ale ze względu na opisaną powyżej prawidłowość nie zdołasz już utrzymać tempa 4:20/km na trasie biegu na 10 kilometrów.

Najistotniejszą konsekwencją zasady specyficzności jest z punktu widzenia wyczynowych biegaczy to, że do budowania sprawności potrzebnej na trasie wyścigu niezbędne jest bieganie podczas treningów w docelowym tempie. Sportowcy nastawieni na rywalizację lubią realizować na zawodach cele związane z określonymi czasami uzyskanymi na mecie. Gdy pojawiasz się na linii startu z zamiarem pokonania trasy w takim, a nie innym czasie, o sukcesie bądź porażce zadecyduje to, czy Twój organizm zdoła znieść na całym dystansie przeciętne tempo potrzebne do uzyskania wyniku, na jakim Ci zależy. Odwołując się do zasady specyficzności, można przyjąć, że Twój organizm najprawdopodobniej jest w stanie poradzić sobie z takim wyzwaniem, jeżeli w Twoim grafiku znalazły się ostatnio solidne treningi, które zmusiły Cię do wysiłku związanego z utrzymaniem docelowego tempa biegu. Treningi przypominające charakterem docelowy wyścig realizowane w kulminacyjnym okresie przygotowań spowodują, że organizm zaadaptuje się właśnie do celu, jakim jest uzyskanie określonego czasu na konkretnej trasie.

Na tym jednak kończy się przydatność zasady specyficzności. Osoba popadająca w skrajność mogłaby się zdecydować na realizowanie treningów specyficznych przez cały cykl treningowy. Problem związany z takim podejściem polega na tym, że organizm może się stopniowo adaptować do takiego treningu jedynie przez kilka tygodni, a później osiąga tymczasową granicę rozwoju (swoisty szczyt). Z tego właśnie względu niezwykle istotną kwestią staje się dysponowanie bardzo wysokim poziomem ogólnej sprawności biegowej jeszcze przed rozpoczęciem treningów specyficznych. Poświęcając czas na budowanie formy i kładąc nacisk na te odmiany treningu, które zapewniają fundamenty sprawności potrzebnej podczas czekającego Cię wyścigu, staniesz przed szansą realizowania treningów specyficznych o większej intensywności, dzięki czemu lepiej poradzisz sobie na zawodach. Jeśli zaczniesz jednak stosować treningi specyficzne już na początku całego cyklu (czyli w momencie, w którym Twoja ogólna sprawność jest stosunkowo niska),

nie uda Ci się osiągnąć podczas tych sesji wysokiej intensywności, a gdy po jakichś 4, góra 6 tygodniach osiągniesz granicę adaptacji, okaże się, że poczynione przez Ciebie postępy są niewielkie.

W odniesieniu do sprawności potrzebnej do odnoszenia sukcesów na zawodach stosuję termin „wytrzymałość specyficzna” — sięgając po to sformułowanie, mam na myśli umiejętność uporania się ze zmęczeniem podczas biegu w docelowym tempie. Jak już wspominałem, istnieją jeszcze dwie inne odmiany sprawności (związane z dyspozycją nerwowo-mięśniową i aerobową), które stanowią fundament wytrzymałości specyficznej. Sprawność nerwowo-mięśniowa to zasadniczo rzecz ujmując zdolność obecnych w mózgu ośrodków kontrolujących ruch do skutecznego aktywowania podczas biegu dużej liczby włókien mięśniowych (taka umiejętność jest potrzebna do rozwijania wysokich prędkości i ekonomicznego zużywania energii w trakcie szybkiego biegania). Sprawność aerobowa ma z kolei związek ze skutecznością wykorzystywania tlenu podczas wysiłku. Skrajnie upraszczając tę kwestię, mogę napisać, że sprawność nerwowo-mięśniowa pozwala utrzymać przez chwilę bardzo dużą prędkość, sprawność aerobowa zaś umożliwia pokonywanie dużych dystansów w spokojnym lub umiarkowanie szybkim tempie. Te dwa czynniki stanowią skrajne bieguny sprawności związanej z bieganiem.

Wytrzymałość specyficzna (czyli sprawność, która będzie Ci potrzebna podczas zawodów) jest połączeniem dwóch opisanych powyżej elementów. Ogólnie rzecz ujmując, im bardziej zdołasz rozwinąć sprawność nerwowo-mięśniową lub aerobową, tym wyraźniej uda Ci się poprawić wytrzymałość specyficzną. Z tego powodu w moim systemie biegania adaptacyjnego cykle treningowe są konstruowane w taki sposób, by w początkowym okresie pracy nad formą tworzyć podstawy, a więc skupiać się na skrajnych aspektach sprawności potrzebnej do biegania. W miarę upływu czasu staram się zmniejszać przepaść między owymi ekstremami, dodając odrobinę elementów aerobowych do treningu nerwowo-mięśniowego i wzbogacając sesje aerobowe o niewielką porcję ćwiczeń nerwowo-mięśniowych. Gdy nachodzi wreszcie ostatnie kilka tygodni treningów, skupiam się na prawdziwych sesjach wytrzymałości specyficznej obejmujących bieganie w tempie docelowym (lub tylko nieznacznie wolniejszym). Moje nieliniowe podejście do periodyzacji sprawia, że praca nad wytrzymałością specyficzną zawsze stanowi jakąś część treningów, ale aż do rozpoczęcia fazy szlifowania formy pozostaje na dalszym planie.

Termin „szlifowanie formy” stosowano od dawna w celu opisania krótkiego okresu przypadającego na koniec cyklu treningowego, kiedy to biegacze długodystansowi dodają do swojej aktywności krótkie interwały wykonywane w szybkim tempie, by podkreślić formę przed zawodami. W przypadku biegania adaptacyjnego o szlifowaniu formy można mówić w odniesieniu do ostatniej fazy cyklu treningowego, gdy sportowcy kładą nacisk na wymagające sesje obejmujące bieganie w tempie, jakie chcą utrzymywać podczas zawodów. Aby uniknąć zamieszania, czasem mówię ludziom, że w ogóle nie stosuję szlifowania formy, choć nie jest to do końca precyzyjne postawienie sprawy.

## 4. Cykle treningowe podzielone na trzy okresy

Jak można wywnioskować z informacji przedstawionych powyżej, plan treningowy w bieganiu adaptacyjnym jest podzielony na trzy okresy (nazywane też fazami). Cykl treningowy zaczyna się od fazy wstępnej, która trwa zaledwie kilka tygodni, później przychodzi dłuższy okres zasadniczy, a kulminacją jest faza szlifowania formy.

Okres wstępny ma na celu stworzenie odpowiedniej bazy kondycyjnej, która pozwoli na realizację w fazie zasadniczej i podczas szlifowania formy solidniejszych, bardziej wymagających treningów. Podstawowym priorytetem w fazie wstępnej jest stopniowe, ale miarowe zwiększanie pokonywanego dystansu i zbliżanie się do docelowej liczby kilometrów, jakie należy według planu treningowego przebiegać w każdym tygodniu. Dzięki takiemu postępowaniu poprawi się zdolność organizmu do przyswajania treningów przewidzianych na fazę zasadniczą i okres szlifowania formy bez „niespodzianek” w rodzaju kontuzji czy przetrenowania. Kolejne ważne cele związane z aktywnością podejmowaną w fazie wstępnej to stworzenie fundamentów sprawności nerwowo-mięśniowej (czemu służą bardzo niewielkie dawki maksymalnie intensywnego wysiłku) oraz rozpoczęcie długiego procesu rozwijania efektywności ruchu i odporności na zmęczenie podczas poruszania się z prędkością docelową (tutaj środkiem do celu są minimalne porcje biegania w tempie, które chcesz utrzymać potem na zawodach).

W okresie zasadniczym treningi powinny się stawać coraz bardziej specyficzne. Długie wybiegania muszą zacząć przypominać charakterem start w zawodach — to oznacza, że najpierw stopniowo będzie się wydłużać ich czas trwania (przy założeniu, że przygotowujesz się do biegu długodystansowego), później zwiększy się dodatkowo prędkość. Metodą pozwalającą nadać bardziej specyficzny charakter treningom przeznaczonym na szybsze bieganie jest stosowanie tempa zbliżonego do docelowego i utrzymywanie wysokiej prędkości na coraz dłuższych dystansach.

Celem okresu szlifowania formy jest podniesienie sprawności do szczytowego poziomu — ujmując to innymi słowami: chodzi o nadanie Twojej dyspozycji maksymalnie specyficznego charakteru w kontekście zawodów, które Cię czekają. Osiąganie szczytowej formy to sztuka pełna zagadek. Z jakiegoś powodu wcale nie jest łatwo doprowadzić do sytuacji, w której w dniu zawodów osiągniesz optymalną dyspozycję, a pieczołowite planowanie treningów z myślą o uzyskaniu takiego wyniku nie zawsze przynosi oczekiwane wyniki.

Czołowi amerykańscy biegacze z reguły bardzo dobrze radzą sobie w początkowej fazie sezonu; niestety im bliżej końca okresu startowego, tym słabsze są uzyskiwane przez nich rezultaty, choć to właśnie wtedy powinni dysponować szczytową formą. W moim przekonaniu to zjawisko można wytłumaczyć zbyt szybkim rozpoczęciem szlifowania formy i przedwczesnym skupieniem się na treningach specyficznych. Organizm biegacza może się stopniowo przystosowywać do treningu specyficznego tylko przez kilka tygodni — potem dociera do granicy (czyli najwyższej dyspozycji). Próba kontynuowa-

nia treningu specyficznego dłużej niż przez kilka tygodni niemal na pewno sprawi, że szczyt formy pojawi się zbyt wcześnie lub w ogóle go nie będzie. Dokładnie z tego powodu rozpoczynam okres szlifowania formy dopiero na 4 – 6 tygodni przed momentem, w którym dany sportowiec ma osiągnąć najwyższą dyspozycję.

Samo skrócenie fazy szlifowania formy nie gwarantuje jednak sukcesu. Istnieje jeszcze kilka innych sztuczek, z których możesz skorzystać, by wyraźnie zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia optymalnej dyspozycji we właściwym momencie. Wszystko opiera się na zrozumieniu czynników, które doprowadzają do pojawienia się szczytu formy, poznaniu elementów opóźniających ten moment, a potem stosowaniu tych środków wtedy, gdy są one potrzebne.

Jednym z działań, które z reguły opóźniają pojawienie się najwyższej dyspozycji, jest zachowywanie równowagi w treningu. Szczyt formy występuje z reguły wtedy, gdy zaczynasz intensywnie rozwijać sprawność w jednym kierunku, skupiając uwagę na określonym rodzaju treningów. Wkładam mnóstwo wysiłku w to, by moi podopieczni zdołali rozwinąć dzięki zrównoważonemu planowi treningowemu wysoki poziom we wszystkich aspektach składających się na ogólną dyspozycję, a dopiero potem ukierunkowuję ich pracę nad formą w stronę zagadnień specyficznych, przeznaczając na takie działania ostatni miesiąc przed zawodami.

Treningi w tempie docelowym wchodzą oczywiście w skład grafiku treningów również przed ostatnią częścią cyklu, ale na taką aktywność przypada zdecydowanie mniej czasu niż na bieganie z innymi prędkościami. Nieco później, gdy rozpoczyna się faza szlifowania formy, moi podopieczni skupiają się na bieganiu w tempie docelowym, dzięki czemu błyskawicznie osiągają gigantyczny postęp, jeśli chodzi o sprawność potrzebną im podczas zawodów. To nie jest już okres, w którym należałoby być wszechstronnym biegaczem. W tych tygodniach zawodnikowi przyświeca tylko jeden cel: przebiec dystans w zaplanowanym tempie.

Jeśli w trakcie szlifowania formy uda Ci się zaprezentować na kilku treningach formę, która będzie bardzo zbliżona do tej potrzebnej do osiągnięcia celu startowego, zrealizowanie planu podczas wyścigu będzie niemalże gwarantowane (zakładając oczywiście, że przed tą imprezą Twój organizm zdąży się jeszcze zregenerować). Aby biegać podczas treningów na tak wysokim poziomie, musisz spełnić trzy warunki: po pierwsze — dysponować formą zbliżoną do startowej (co powinny Ci zapewnić wszystkie sesje wykonane do tej pory); po drugie — za każdym razem zadbać o odpowiednią regenerację po wcześniejszym treningu wymagającym dania z siebie niemal wszystkiego; po trzecie — maksymalnie upodobnić takie sesje do wyścigu. Jeśli chcesz uzyskać na przykład optymalną dyspozycję potrzebną do zmagania na dystansie 10 kilometrów, najcięższe treningi w okresie szlifowania formy mogą się składać z sześciokrotnego przebiegnięcia w docelowym tempie dystansu 1600 metrów z krótkimi, 60-sekundowymi aktywnymi odpoczynkami.





System biegania adaptacyjnego pozwala stale utrzymywać wysoki poziom ogólnej sprawności  
© Alison Wade

## 5. Mnóstwo podbiegów

Ludzie, którzy słabo znają mój system treningowy, uważają, że zmuszam swoich podopiecznych do wykonywania bardzo wielu bardzo szybkich podbiegów. Krótkie podbiegi sprintem są kluczowym składnikiem mojego systemu treningowego i jest to element, którego używam podczas pracy z każdym biegaczem. Ta metoda nie jest jednak ważniejsza od pozostałych 11 składników biegania adaptacyjnego opisywanych w tym rozdziale. Nie jestem również jedynym szkoleniowcem, który stosuje podbiegi wykonywane w szybkim tempie. Tak naprawdę osobą, od której zapożyczyłem podejście do tego zagadnienia, jest włoski trener, Renato Canova, który zapatrzył się w tej kwestii w innego amerykańskiego szkoleniowca, Buda Jamesa.

Podobnie jak inne kluczowe metody wchodzące w skład mojego systemu, podbiegi są czymś, co wykorzystuję przez cały czas trwania cyklu treningowego — zmienia się natomiast ich ilość i charakter. Zaczynamy od bardzo krótkich, mniej więcej 8-sekundowych sprintów o maksymalnej intensywności wykonywanych na najbardziej stromym wzniesieniu, jakie uda się znaleźć w okolicy.

Charakter takiej sesji nie różni się specjalnie od serii ćwiczeń olimpijskiego podnoszenia ciężarów, tyle że sprinty mają z punktu widzenia biegacza dużo bardziej specyficzny charakter. Takie krótkie i maksymalnie intensywne zmagania z siłą grawitacji niosą dwie podstawowe korzyści. Po pierwsze, wzmacniają one wszystkie mięśnie zaangażowane w bieganie, dzięki czemu zawodnik staje się dużo mniej podatny na kontuzje. Po drugie, te podbiegi zwiększają również siłę mięśni nóg i efektywność kroku biegowego, dzięki czemu można go potem wydłużyć i zużywać podczas zawodów mniej energii. To naprawdę znaczące korzyści, a metoda treningowa pozwalająca je wypracować pochłania bardzo niewiele czasu i sprawia mnóstwo frajdy.

W miarę upływu tygodni składających się na cykl treningowy zwiększamy stopniowo z moimi podopiecznymi liczbę sprintów wykonywanych podczas każdej sesji. Interwały nieco się wydłużają (czas trwania sprintów wzrasta do 10, a potem do 12 sekund), a w niektórych przypadkach przenosimy się na zbocze o mniejszym nachyleniu. Te działania sprawiają, że przyrost siły i mocy oraz rekrutacja włókien mięśniowych nabierają bardziej specyficznego charakteru związanego z intensywnością wysiłku na zawodach i czasem trwania takiego biegu.

Podbiegi to jedyna forma „podnoszenia ciężarów”, z jaką mają do czynienia moi podopieczni. Nie używają hantli ani odważników. Wykonują ćwiczenia pomagające rozwijać siłę mięśni brzucha i dolnej części pleców, ale to wszystko. Wiem, że niektórzy biegacze podnoszą ciężary, by rozwinąć siłę i zapobiegać kontuzjom. W moim przekonaniu krótkie podbiegi sprintem zapewniają takie same korzyści. Na przestrzeni lat pracowałem z wieloma zawodnikami, którzy przychodząc do mnie, mieli za sobą wiele kontuzji, ale każdego z tych zawodników potrafiłem później utrzymać w dobrym zdrowiu. Sporą część sukcesu przypisuję tu właśnie wykonywaniu podbiegów.

Przez trzy lata trenowałem na przykład niezwykle utalentowaną, ale zarazem bardzo podatną na kontuzje dziewczynę uczęszczającą jeszcze wówczas do szkoły średniej. Jej rodzice zgłosili się z nią do mnie, ponieważ każda podejmowana przez nią próba zwiększenia obciążeń treningowych kończyła się złamaniami przeciężeniowymi. Gdy zacząłem się nią opiekować, zaleciłem jej bieganie podbiegów sprintem. Moja podopieczna szybko stała się wyraźnie silniejsza, a jej skłonność do kontuzji gdzieś zniknęła. Dziwnym zbiegiem okoliczności dziewczyna poprawiła także swój najlepszy czas na dystansie 1 mili, po roku schodząc z rekordem życiowym z poziomu 5:30 do wyniku 4:54.

Stosowane przeze mnie rozwiązania nie ograniczają się do podbiegów sprintem — często stosuję też biegi pod górkę w formie dłuższych powtórzeń, zdarza mi się także dodawać do innych treningów szybsze końcówki wymagające pokonywania trasy o większym kącie nachylenia. Powtórzenia podbiegów to zasadniczo praca nad prędkością wzbogacona o dodatkowy czynnik, jakim jest konieczność poradzenia sobie z nachyleniem terenu. Taka aktywność obciąża nogi w mniejszym stopniu niż tradycyjny trening szybkościowy, dzięki czemu jest dobrym rozwiązaniem w przypadku biegaczy zaczynających dopiero swój kolejny program oraz zawodników, dla których niedobory siły są czynnikiem ograniczającym dalszy rozwój. Biegi z narastającą prędkością i zwiększającym się kątem nachylenia terenu to nic innego jak długie podbiegi (trwające co najmniej 10 minut) wykonywane pod koniec niezbyt trudnych sesji. To skuteczny sposób, by dany trening stał się silniejszym bodźcem w kontekście rozwoju możliwości aerobowych i budowania siły, a równocześnie nie stanowił dla zawodnika zbyt dużego obciążenia.

## **6. Maksymalne różnicowanie intensywności treningów i obciążenia treningowego**

Różnicowanie intensywności treningów oznacza w praktyce zmienianie z sesji na sesję tempa (lub temp) biegania. Maksymalne różnicowanie intensywności to nic innego jak manipulowanie prędkościami podczas typowego tygodnia treningowego częściej i w większym stopniu, niż robi to większość biegaczy. Modyfikowanie obciążenia treningowego odnosi się z kolei do różnicowania trudności kolejnych sesji. (Należy pamiętać o tym, że wysoka intensywność treningu nie zawsze musi się wiązać z dużym obciążeniem treningowym. Sesje treningowe realizowane w bardzo szybkim tempie mogą być stosunkowo

łatwe, jeżeli są równocześnie krótkie, z kolei odpowiednio długi bieg w umiarkowanym tempie bywa sporym wyzwaniem). Maksymalne różnicowanie obciążenia treningowego przekłada się w praktyce na mieszanie w trakcie jednego tygodnia sesji prezentujących bardzo różny poziom trudności.

W moim przekonaniu biegacz powinien realizować w każdym tygodniu dwa ciężkie treningi (nie zaliczam do nich weekendowego długiego wybiegania). Pisząc o „ciężkich treningach”, mam na myśli sesje, które obejmują umiarkowaną lub dużą porcję biegania o wysokiej intensywności (a więc w grę wchodzi tu typowe tempo półmaratonu lub szybsze). To sformułowanie może być nieco mylące, ponieważ dla niektórych biegaczy w określonych sytuacjach największym wyzwaniem może być właśnie cotygodniowe długie wybieganie (ta prawidłowość zaznacza się zwłaszcza pod koniec programu przygotowań do startu w półmaratonie lub maratonie), ale mówię i piszę o „ciężkich treningach” w tym kontekście od wieków i jestem już zbyt stary, żeby to zmienić. Pojęcie „kluczowe treningi” oznacza dla mnie weekendowe długie wybieganie i dwie ciężkie sesje w każdym tygodniu.

Niektórzy czołowi biegacze próbują uporać się w każdym tygodniu z trzema ciężkimi treningami — czyli trzema sesjami obejmującymi umiarkowaną lub dużą porcję bardzo intensywnego biegania. Ktoś może powiedzieć, że ci zawodnicy trenują ciężiej od moich podopiecznych mierzących się tygodniowo z dwoma takimi treningami, ale nie jestem pewien, czy to stwierdzenie jest prawdziwe. Z moich obserwacji wynika, że biegacze wykonują tak naprawdę więcej ciężkiej pracy (a przynajmniej przyswajają sobie większe porcje tego rodzaju intensywnych treningów), jeśli co tydzień mierzą się z takim wyzwaniem dwa, a nie trzy razy. Ta prawidłowość wynika z faktu, że każdy biegacz trenuje najciężej podczas swoich najlepszych dni, a więc wtedy, gdy czuje się świeży i gotowy do podjęcia wysiłku. Zawodnicy są w stanie wznieść się w trakcie swoich ciężkich treningów na wyższy poziom, jeżeli robią to tylko dwa razy w tygodniu, ponieważ mają więcej czasu, by się zregenerować między takimi sesjami.

W moim przekonaniu dwa *naprawdę* ciężkie treningi tygodniowo przynoszą więcej pożytku niż trzy *względnie* ciężkie sesje. Uważam, że tego rodzaju aktywność zmuszająca do dużego wysiłku najskuteczniej przekłada się na wzrost formy wtedy, gdy pozwala Ci uzyskać lepsze wyniki niż to, co było szczytem Twoich możliwości wcześniej podczas tego samego cyklu treningowego. Aby trening miał tak pozytywny wpływ na dyspozycję, musi być wymagający pod względem czasu trwania i intensywności, ale powinien także odbyć się wówczas, kiedy organizm jest gotowy na takie wyzwanie. Jeżeli masz więcej czasu na regenerację pomiędzy ciężkimi treningami, możesz dać z siebie więcej podczas każdej z tych sesji, dzięki czemu zwiększy się ich wpływ na poprawę Twojej formy (o ile tylko organizm otrzyma szansę na przyswojenie sobie efektów wykonanej pracy).

Zmęczenie przesłania sprawność. Gdy zaczynasz trening, odczuwając znużenie wynikające z wykonanej wcześniej pracy nad formą, nie zdołasz osiągnąć podczas biegu pełni



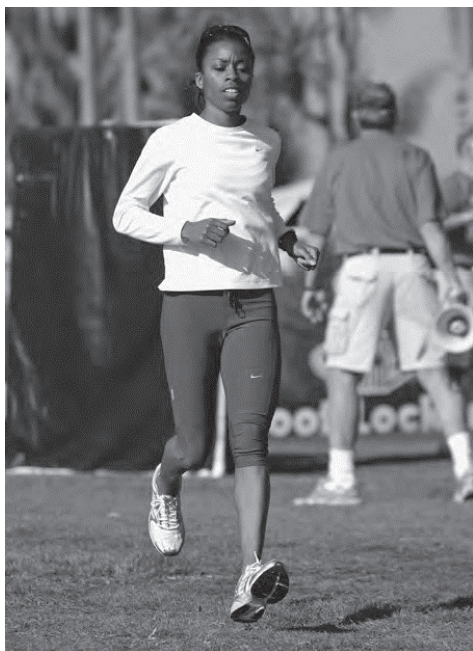
swoich możliwości. W takiej sytuacji wykonywana właśnie sesja będzie miała ograniczony wpływ na Twoją sprawność, nawet jeżeli później zadbasz o właściwą regenerację organizmu. Część wyczynowych biegaczy obawia się, że przeznaczając więcej czasu na odpoczynek, nie będą mogli odpowiednio ciężko trenować. Prawda jest jednak taka, że w większości przypadków zadbanie o właściwą regenerację pozwala sportowcom trenować jeszcze ciężiej, gdyż umożliwia im osiągnięcie wyższej formy podczas najważniejszych sesji.

Bieganie adaptacyjne nie tylko ogranicza liczbę treningów o wysokiej intensywności do dwóch sesji tygodniowo — przywraca również do życia zapomnianą sztukę umiarkowanie męczącego biegania. Od wielu lat motto „trenuj ciężko albo idź do domu” świetnie odzwierciedlało koncepcje treningowe większości szkoleniowców. W przypadku takich systemów w grę wchodziło albo realizowanie bardzo intensywnych sesji wywołujących odpowiednie adaptacje fizjologiczne i poprawiających sprawność zawodnika, albo wykonywanie łatwych biegów wspierających regenerację organizmu, pomagających przyswoić wcześniejszy ciężki trening i przygotowujących do kolejnej wymagającej sesji. Jeżeli jednak tygodniowy plan aktywności fizycznej obejmuje tylko dwa ciężkie treningi, to oprócz biegów regeneracyjnych można w nim zmieścić jeszcze jedną lub dwie umiarkowanie intensywne sesje, a ta porcja biegania nie podkopie procesu odzyskiwania sił i nie wpłynie negatywnie na formę prezentowaną podczas kolejnych ciężkich treningów.

Uważam, że warto skorzystać z tej okazji i stosować umiarkowanie intensywne bieganie choćby dlatego, iż taka aktywność jest silniejszym bodźcem niż łatwe bieganie. Jeśli zatem organizm zdoła się uporać w każdym tygodniu nie tylko z dwoma bardzo ciężkimi treningami, ale również z jedną lub dwiema umiarkowanie wymagającymi sesjami, warto podjąć taki wysiłek zamiast postępować w myśl filozofii „daj z siebie wszystko albo idź do domu” i ograniczać się do łatwych biegów regeneracyjnych.

Określenia takie jak „męczący”, „umiarkowanie męczący” i „łatwy” mają oczywiście względny charakter. Aby zapewnić Ci obraz tego, co traktuję jako umiarkowanie intensywny trening, posłużę się przykładem. Załóżmy, że na aktualnym etapie Twoich treningów naprawdę męcząca sesja to 5 powtórzeń po 1000 metrów w Twoim aktualnym tempie biegu na 5 kilometrów przeplatane 3-minutowymi okresami aktywnego odpoczynku, do tego trzeba jeszcze doliczyć 3 kilometry rozgrzewki i 1,5 kilometra schładzania. Typowy łatwy bieg to w takiej sytuacji 30 minut spokojnego joggingu. Sesją o umiarkowanej intensywności mógłby być w takim przypadku 15-kilometrowy bieg o narastającej prędkości, czyli 10 kilometrów w spokojnym tempie i 5 kilometrów mniej więcej w tempie maratonu.

Jeżeli w systemie biegania adaptacyjnego ciężkie treningi są z reguły naprawdę ciężkie, łatwe sesje często znajdują się na przeciwległym krańcu spektrum intensywności. Najpopularniejszym błędem, jaki dostrzegam u wyczynowych biegaczy, jest zmuszanie się do



Wybitna zawodniczka rywalizująca na dystansie 1 mili, Trener Clement, pokazuje, że czasami wolne bieganie nie jest niczym złym, nawet jeżeli ktoś nie narzeka na brak szybkości © Alison Wade

nadmiernego wysiłku w te dni, które miały być przeznaczone na łatwe bieganie. Poruszanie się podczas treningu w spokojnym tempie nie przynosi nikomu ujemny. Utrzymywanie niewielkiej prędkości pozwala Ci biegać dłużej, a oprócz tego umożliwia podjęcie cięższego wysiłku wtedy, gdy chcesz zrealizować ciężką sesję. Dłuższy i wolniejszy bieg regeneracyjny jest lepszy od krótszego i szybszego — pokonując większy dystans, zwiększasz objętość treningu, a to właśnie ten czynnik jest podstawowym elementem decydującym o sprawności biegacza.

Z moich obserwacji wynika również, że bardzo wolne biegi regeneracyjne rzadziej skutkują poczuciem zmęczenia podczas kolejnego ciężkiego treningu, i to nawet wtedy, gdy są dłuższe od typowego treningu mającego stanowić odpoczynek i realizowanego w umiarkowanym tempie. Wielu biegaczy ma problemy z odpowiednią regeneracją po ciężkich treningach, ponieważ wkładają zbyt wiele wysiłku w biegi, które powinny być z założenia łatwe. Na skutek takich działań podczas kolejnego ciężkiego treningu nie są w stanie pobiec tak dobrze jak powinni, a cała ta sytuacja doprowadza do powstania błędnego koła.

Dobrym sposobem na zachowanie kontroli nad własnymi poczynaniami jest używanie podczas łatwych biegów pulsometru. Trenując regularnie z takim urządzeniem, zyskasz szczegółową wiedzę na temat zakresu tętna powiązanego z umiarkowaniem niewielkim wysiłkiem. Gdy rozpoczniesz już łatwy bieg, kontroluj prędkość, by utrzymać tętno w wyznaczonym zakresie. Powściągliwość opłaci się, gdy przyjdzie Ci się zmierzyć z następnym ciężkim treningiem.

**Tabela 2.1.** Tempa stosowane w bieganiu adaptacyjnym

W przypadku biegania intensywność wysiłku wyrażana jest za pomocą tempa. W tej tabeli znajdują się wszystkie zakresy intensywności stosowane w różnych sesjach w bieganiu adaptacyjnym — można tu także znaleźć informację o tym, jakie bodźce treningowe zapewniają, w jakich treningach są one używane i jak mogą wyglądać takie sesje. Dokładniejszy opis wykorzystania poszczególnych zakresów intensywności w treningach biegania adaptacyjnego znajdzie się w kolejnych rozdziałach.

Intensywność/tempo	Odmiana treningu	Zastosowanie	Przykładowy trening
Łatwe (tempo, które zapewni subiektywny komfort)	Aerobowy	Łatwe (regeneracyjne) biegi, niektóre długie wybiegania, niektóre biegi z narastającą prędkością	Łatwy bieg 8 km łatwego biegania

Intensywność/tempo	Odmiana treningu	Zastosowanie	Przykładowy trening
Umiarkowanie męczące (tempo, które zapewnia komfort, choć zmusza do umiarkowanego wysiłku aerobowego)	Aerobowy	Umiarkowanie męczące biegi, niektóre biegi z narastającą prędkością	<b>Bieg z narastającą prędkością</b> 6 km łatwego biegania + 3 km umiarkowanie męczącego biegania
Męczące (tempo, które zmusza do dużego wysiłku, ale da się je znieść na określonym dystansie)	Aerobowy/ wytrzymałości specyficznej	Niektóre biegi z narastającą prędkością	<b>Bieg z narastającą prędkością</b> 6 km łatwego biegania + 3 km męczącego biegania
Tempo maratonu (średnie tempo biegu maratońskiego odnotowane podczas szczytu formy)	Aerobowy/ wytrzymałości specyficznej	Biegi progowe, biegi w tempie maratonu	<b>Bieg w tempie maratonu</b> 3 km łatwego biegania 16 km w tempie maratonu 3 km łatwego biegania
Tempo półmaratonu (w zależności od sesji może to być aktualne lub docelowe tempo na takim dystansie)	Aerobowy/ wytrzymałości specyficznej	Biegi progowe	<b>Bieg progowy</b> 3 km łatwego biegania 2x15 min. w tempie półmaratonu z 1-minutowymi aktywnym odpoczynkiem 3 km łatwego biegania
Tempo biegu na 10 km (w zależności od sesji może to być aktualne lub docelowe tempo na takim dystansie)	Aerobowy/ wytrzymałości specyficznej	Biegi progowe, trening interwałowy wytrzymałości specyficznej, drabinki interwałów, interwały pod górkę, fartlek	<b>Trening interwałowy wytrzymałości specyficznej</b> 3 km łatwego biegania 5x1600 m w tempie biegu na 10 km z 400-metrowymi aktywnymi odpoczynkami 3 km łatwego biegania
Tempo biegu na 5 km (w zależności od sesji może to być aktualne lub docelowe tempo na takim dystansie)	Wytrzymałości specyficznej	Trening interwałowy wytrzymałości specyficznej, drabinki interwałów, interwały pod górkę, fartlek	<b>Interwały pod górkę</b> 3 km łatwego biegania 6x2 min. podbiegu z intensywnością typową dla biegu na 5 km, z odpoczynkami w formie powrotu truchtem do punktu startu 3 km łatwego biegania
Tempo biegu na 3000 m (aktualne lub szacunkowe tempo podczas zawodów na takim dystansie)	Mięśni	Interwały szybkościowe, drabinki interwałów, interwały pod górkę, fartlek	<b>Fartlek</b> 13 km łatwego biegania + 10x20 sek. w tempach między prędkościami biegów na 5 km i 3000 m
Tempo biegu na 1500 m (aktualne lub szacunkowe tempo podczas zawodów na takim dystansie)	Mięśni	Interwały szybkościowe, drabinki interwałów, fartlek, przebieżki	<b>Drabinka interwałów</b> 3 km łatwego biegania 1 min., 2 min., 3 min. 2 min., 1 min., 2 min., 3 min. w tempach między prędkościami biegów na 5 km i 1500 m, z aktywnymi wycieczkami odpowiadającymi czasowi trwania wysiłku 3 km łatwego biegania
Maksymalny wysiłek	Mięśni	Sprinty na stromych wzniesieniach	<b>Przykładowy trening</b> 8 km łatwego biegania + 6x8 sek. podbiegu sprintem z odpoczynkami w formie powrotu truchtem do punktu startu

## 7. Sesje w zmiennym tempie

Stosowanie sesji ze zmiennym tempem biegu to metoda treningowa, z której korzystam w celu osiągnięcia w bieganiu adaptacyjnym większego zróżnicowania intensywności wysiłku. Przeważająca część tradycyjnych treningów biegowych obraca się wokół jednego tempa lub jednego poziomu intensywności. W przypadku typowych długich wybiegań sportowcy utrzymują na przykład wyrównaną, umiarkowaną wysoką prędkość na tyle długo, by osiągnąć średnie lub duże zmęczenie. Podczas przeciętnego treningu szybkościowego biegacz może z kolei wykonać 12 powtórzeń po 400 metrów w tempie biegu na 1500 metrów. Owszem, w skład takich sesji wchodzi również spokojne bieganie, które przybiera postać rozgrzewki, schłodzenia oraz aktywnych odpoczynków między 400-metrowymi interwałami zmuszającymi do dużego wysiłku, ale takie wolniejsze tempo służy jedynie temu, by łatwiej osiągnąć prędkość typową dla biegu na 1500 metrów, czyli jedyną faktyczną intensywność docelową tego treningu.

Sesje obejmujące bieganie w różnym tempie z pewnością nie są niczym niespotykanym w świecie wyczynowych sportowców, ale w bieganiu adaptacyjnym ta metoda jest wykorzystywana w dużo szerszym zakresie niż w systemach innych szkoleniowców. Przykładem mogą tu być drabinki interwałów: kolejne fazy wysiłku mogą trwać od 1 do 6 minut, najkrótsze będą obejmować bieganie z szybkością typową dla zawodów na dystansie 3000 metrów, a w przypadku najdłuższych stosowane będzie tempo osiągnięte podczas wyścigów na 10 kilometrów. Opisywana tu metoda wykorzystywana jest też w biegach z narastającą prędkością, gdzie pierwszy fragment jest realizowany w spokojnym, komfortowym tempie, a ostatni odcinek należy przebiec albo w miarowym, szybszym tempie, albo ze stale rosnącą prędkością. Kolejny przykład stosowania różnych temp docelowych to treningi łączone składające się z biegu progowego w tempie wyścigu na 10 kilometrów lub półmaratonu oraz powtórzeń podbiegów. Najlepsze w takiej aktywności jest to, że pozwala ona zróżnicować intensywność sesji przypadających na każdy kolejny tydzień w większym stopniu niż treningi, na których zmuszasz się najczęściej do koncentrowania się na jednej prędkości docelowej.

Podczas pracy nad formą zdarzają się takie okresy, w których najwięcej korzyści przyniesie organizmowi niewielka dawka treningu określonego typu, na przykład bodźce związane z rozwijaniem szybkości wymagające biegania w tempie między prędkościami biegów na 1500 i 3000 metrów. W przypadku treningów o różnych tempach docelowych łatwiej uzyskać w razie potrzeby niewielką dawkę treningu szybkościowego lub wysiłku o określonej intensywności. Jeżeli w zbyt dużym stopniu polegasz na tradycyjnych metodach, staniesz w takiej sytuacji przed koniecznością przeznaczenia na daną aktywność całej sesji (przez co dawka może okazać się zbyt duża) lub rezygnacji z biegania w takim czy innym tempie (a to oznacza, że nie zapewnisz organizmowi tego, co jest mu potrzebne).

## 8. Mikrocykle różnej długości

Uzupełnieniem stosowania zmiennego tempa w jednej sesji jest kolejna metoda używana przeze mnie w celu łatwiejszego manipulowania intensywnością treningów, czyli unikanie trzymania się sztywnych, jednotygodniowych mikrocykli treningowych. Tradycja nakazuje wykonywać w tygodniu po jednym treningu każdego rodzaju: jeden bieg progowy, jeden trening interwałowy, jedno długie wybieganie i tak dalej (wyjątkiem są tutaj łatwe biegi). Zdarzają się jednak sytuacje, w których najwięcej korzyści przyniosłoby Ci na przykład zrealizowanie w tygodniu więcej niż jednego biegu progowego; niewykluczone, że ideałem byłoby tu półtora jednostki treningowej (czyli jeden krótki i jeden długi bieg tego typu) lub nawet dwie takie sesje. Kiedy indziej optymalnym rozwiązaniem będzie mniej niż jeden taki trening na tydzień, co mogłoby oznaczać w praktyce wykonanie połowy takiej sesji (a więc ograniczenie się do krótkiego biegu tego rodzaju) lub realizacja normalnego treningu, ale powtarzanie go raz na 10 dni.

Bieganie adaptacyjne pozwala łamać wszelkie konwencje, jakie zechcesz naruszyć w pogoni za próbą osiągnięcia właściwej ilości wysiłku i odpowiednich proporcji między różnymi poziomami intensywności. Sesje mające tylko jedno tempo docelowe i mikrocykle treningowe trwające 7 dni są stosowane wtedy (i tylko wtedy), gdy pozwalają osiągnąć wspomniany właśnie cel. Jeżeli się nie sprawdzają, dążąc do uzyskania odpowiednich efektów, nigdy nie wahaj się sięgać po treningi obejmujące różne tempo docelowe i mikrocykle o długości innej niż tydzień.

## 9. Kilka temp biegania odpowiadających różnym progom

W konwencjonalnych systemach sformułowanie „trening progowy” odnosi się do biegania w tempie odpowiadającym progowi mleczanowemu (anaerobowemu) danego zawodnika. W przypadku biegania adaptacyjnego pojęcie treningu progowego ma odmienne znaczenie. Odwołuję się do kilku różnych progów, a mleczanowy jest tylko jednym z nich.

Problem związany według mnie z jednowymiarowym podejściem do treningu progowego polega na tym, że takim ćwiczeniom brakuje pierwiastka specyficzności w odniesieniu do celów startowych zawodnika, czyli utrzymania określonego tempa na konkretnym dystansie. Prędkość biegu na progu mleczanowym (mam tu na myśli wysiłek, w którego przypadku rośnie poziom kwasu mlekowego we krwi) wypada u większości zawodników pomiędzy tempem biegu na 10 kilometrów i półmaratonu. W niektórych sytuacjach jest to niezwykle przydatna prędkość, ale nie ma w niej niczego niezwykłego. Zdarza się, że równie użyteczne okazują się inne tempo treningowe, nieco wolniejsze i odrobinę szybsze. O tym, jak dokładnie będzie wyglądać prędkość progowa przynosząca danemu zawodnikowi w określonym momencie najwięcej korzyści, decyduje dystans, na jakim ma startować ten sportowiec, jego tempo docelowe oraz stopień

zaawansowania treningów. Nie mam tu zamiaru umniejszać znaczenia sesji progowych, ale w przypadku większości systemów treningowych widoczny jest błąd polegający na nadużywaniu progu mleczanowego i zaniedbywaniu innych tego rodzaju granicznych prędkości.

Podejście, które wolę stosować w odniesieniu do tego zagadnienia, polega na używaniu podczas treningów przynajmniej trzech różnych temp progowych, istotne jest także korzystanie z nich w określonej kolejności w celu rozwijania dyspozycji o coraz bardziej specyficznym charakterze w odniesieniu do określonego dystansu. Tak naprawdę nie-szczególnie interesuje mnie, ile kwasu mlekowego mają we krwi moi podopieczni, gdy biegną z taką czy inną szybkością. Moje zainteresowanie wzbudza natomiast to, jak długo zdołają oni biec w docelowym tempie i jak dużą prędkość mogą utrzymać na dystansie, na jakim będą startować. Celem treningu progowego jest wydłużenie czasu, w którym zawodnik zachowuje tempo zbliżone do docelowego, zwiększenie prędkości utrzymywanej przez biegacza na całej trasie wyścigu lub połączenie obydwu tych dążeń.

Jak prezentują się zatem trzy wspomniane wcześniej tempa progowe? Pierwszą z takich wartości granicznych jest maksymalne tempo, jakie zawodnik może utrzymać przez 2,5 godziny, co w przypadku trenowanych przeze mnie mężczyzn oznacza bieg minimalnie wolniejszy od tempa maratonu. Drugi próg to maksymalne tempo, jakie sportowiec zdoła znieść przez 90 minut: u biegających zawodowo mężczyzn jest nieco wyższe od tempa maratonu. Trzecim progiem jest maksymalne tempo, jakie biegacz da radę utrzymać przez godzinę: u panów trenujących pod moim okiem jest to tempo typowe dla półmaratonu lub nieco szybsze.

W przypadku biegaczy, którzy nie należą do czołówki, te trzy progi przełożą się odpowiednio na tempo maratonu (lub nieznacznie wyższe), tempo półmaratonu oraz tempo nieco wolniejsze od osiąganego podczas zawodów na dystansie 10 kilometrów. Stosując w praktyce bieganie adaptacyjne, możesz po prostu wykonywać treningi progowe w swoim zmierzonym lub szacunkowym tempie biegu maratońskiego (odejmij tutaj kilka sekund na kilometr), w tempie półmaratonu oraz tempie biegu na 10 kilometrów (do którego warto dodać kilka sekund na kilometr). Wiedz, że przy ustalaniu temp odpowiadających progom nie musisz się wykazywać precyzją godną naukowca. Zaletą wynikającą ze stosowania wielu temp w przypadku treningów progowych nie jest większa dokładność w ustalaniu owych prędkości granicznych, lecz większa zmienność, dzięki której takie sesje będą lepiej pasowały do Twoich potrzeb w dowolnie wybranym momencie trwania cyklu treningowego.

## 10. Ciągła zmienność

Zmienność jest nieodłącznym elementem systemu biegania adaptacyjnego w tym sensie, że w trakcie cyklu treningowego w każdym tygodniu pojawia się kilka różnych odmian treningów. Taki brak stałości jest również nierozdzielnie związany z rozwojowym cha-



rakterem mojego systemu. Treningi należące do jednej kategorii stają się z tygodnia na tydzień coraz bardziej wymagające, dzięki czemu zawodnik może czerpać korzyści z poprawy swojej dyspozycji i dostarczać organizmowi bodźce powodujące dalszy wzrost formy. Z drugiej strony w przypadku tworzonych przeze mnie planów treningowych chętnie traktuję zmienność jako cel sam w sobie — stosuję w treningach drobne modyfikacje, których jedynym celem jest zmuszenie ciała i umysłu biegacza do radzenia sobie z nowymi i nieoczekiwanymi doznaniem.

Może się na przykład zdarzyć, że pewnego wtorku jeden z moich podopiecznych wykona na pozbawionej przewyższeń trasie typowy bieg progowy wymagający poruszania się w tempie biegu na 10 kilometrów. W kolejny wtorek mogą zaplanować dla tego zawodnika trening obejmujący taki sam dystans i taki sam poziom intensywności, lecz tym razem wyśle sportowca na trasę pełną stromych wzniesień. Niewykluczone, że tydzień później ów biegacz wyląduje z powrotem na płaskiej trasie, ale pod koniec każdego kilometra przyjdzie mu wykonać 100-metrowe przyspieszenie do tempa biegu na 1500 metrów.

Tego rodzaju zmiany przynoszą kilka korzyści. Doświadczana poprawa sprawności jest w znacznej mierze wynikiem lepszej komunikacji między mózgiem a mięśniami. Umysł uczy się aktywować włókna mięśniowe, nad którymi nie miał wcześniej kontroli, odkrywa energooszczędne metody uruchamiania w odpowiednim momencie różnych mięśni odpowiedzialnych za kolejne etapy ruchu nóg, poznaje sposoby rozluźniania mięśni, które nie muszą być aktywne w określonych fazach kroku biegowego, i tak dalej. Podstawowym czynnikiem stymulującym takie procesy poznawcze jest zmienność. Za każdym razem, gdy modyfikujesz sposób, w jaki biegasz, Twój umysł staje przed koniecznością zmiany metod komunikowania się z mięśniami, a mierząc się z tym wyzwaniem, dokonuje odkryć umożliwiających poprawę efektywności ruchu i zwiększenie mocy, jaką dysponujesz. Im więcej zmienności zdołasz zatem wprowadzić (w granicach rozsądku) do swojego biegania w każdym kolejnym tygodniu, tym lepiej. Tempo, nawierzchnia, nachylenie trasy, czas trwania biegu, zmęczenie, a nawet obuwie — to związane z treningiem elementy, którymi możesz manipulować, próbując zwiększyć swoją efektywność ruchu.

Zmienność zmniejsza również ryzyko odniesienia kontuzji. Jeżeli biegasz przez cały czas w takim samym tempie, po takiej samej nawierzchni i w tych samych butach, Twoje kończyny dolne muszą się mierzyć z niezwykle powtarzalnością w kwestii obciążeń, jakim są poddawane. Przenoszące się siły związane z uderzaniem o ziemię rozkładają się w identycznych proporcjach między tymi samymi punktami krok po kroku i sesja po sesji, doprowadzając do kumulowania się uszkodzeń. Wprowadzanie do treningu zmienności rozprzodza obciążenia na większym obszarze, dzięki czemu żaden punkt nie zostaje poddany działaniu takich sił, z jakimi nie zdołałby się uporać. Ta zasada przypomina reguły stosowane w przypadku niektórych linii montażowych, gdzie pracownicy wykonują naprzemiennie rozmaite specyficzne zadania, co pozwala im uniknąć zespołu cieśni nadgarstka.

Stałe modyfikowanie treningu przynosi też inne korzyści, chociaż trudniej je zaobserwować. Wysiłek intelektualny związany z wymyślaniem drobnych zmian, które będziesz wprowadzać każdego dnia do treningu, zmusza Twój umysł do głębszego zaangażowania się w kwestię pracy nad formą. W takiej sytuacji spada prawdopodobieństwo realizowania treningów na swoistym automatycznym pilocie, czyli odfajkowywanie kolejnych zaplanowanych wcześniej sesji. Kluczowym czynnikiem, dzięki któremu bieganie adaptacyjne przyniesie Ci korzyści, jest pilne zwracanie uwagi na to, jak Twój organizm reaguje na trening, zdobywanie wiedzy o sobie jako biegaczu i wykorzystywanie gromadzonych informacji w taki sposób, by każdego dnia podejmować najważniejsze działania. Postawienie przed sobą wyzwania, jakim jest różnicowanie swojej aktywności, a następnie spojrzenie na takie modyfikowanie treningów jak na cel sam w sobie, to prosta metoda pozwalająca stać się bardziej świadomym biegaczem i rozwinąć w sobie tak bardzo potrzebne spojrzenie na własną osobę z punktu widzenia trenera.

## 11. Jeden dzień wypoczynkowy w tygodniu

Niemal wszyscy moi podopieczni to biegacze zaliczający się do światowej czołówki. Ta grupa została obdarzona przez los wygrywającymi kuponami w loterii genetycznej — ci sportowcy dysponują wrodzonym potencjałem do bardzo szybkiego biegania na ogromnych dystansach i są przystosowani do przyswajania niezwykle wręcz porcji ciężkiej pracy nad formą, bez których nie udałoby się ujawnić pełni drzemiącego w nich potencjału. Potrzeba odpoczynku jest jednak czymś, co dotyczy nawet moich podopiecznych. Nie spotkałem jeszcze biegacza, który byłby w stanie ciężko trenować dzień po dniu i tydzień po tygodniu. To dlatego wszyscy moi podopieczni przeznaczają jeden dzień tygodniowo na odpoczynek, choć gdy pojawia się taka potrzeba, dni wypoczynkowych może być więcej.

„Odpoczynek” to bardzo względne pojęcie. Dzień wypoczynkowy wyczynowych biegaczy trenujących pod moim okiem może wyglądać nieco inaczej niż Twój. Moi podopieczni wykonują zwykle w takim dniu 45-minutowy bieg w bardzo spokojnym tempie. Dla Ciebie (i większości biegaczy) dzień wypoczynkowy będzie przypuszczalnie dniem pozbawionym aktywności fizycznej lub obejmującym co najwyżej jakieś ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia. Twoim celem powinno być wygospodarowanie w każdym tygodniu jednego dnia, w którym organizm będzie wystawiony na zdecydowanie mniejszą liczbę bodźców treningowych niż zwykle. Jeżeli z reguły przebiegasz dziennie dystans 19 – 24 kilometrów podzielony na dwa treningi, z których przynajmniej jeden obejmuje jakiś wysiłek o wysokiej intensywności, jedna 45-minutowa sesja spokojnego biegania z pewnością będzie mniej wymagająca od Twojej normalnej aktywności i przypuszczalnie pozwoli Ci przyswoić sobie wcześniejsze treningi i odnotować poprawę formy podczas kolejnych sesji. Jeśli jednak spojrzymy na kwestię ograniczania bodźców treningowych z perspektywy osób, które biegają raz dziennie przez około 45 minut, dla nich odpoczynkiem pozwalającym na przyswojenie wykonanej pracy i przygotowanie



się do kolejnych ciężkich sesji będzie dużo mniejsza porcja biegania, podjęcie mniej wymagającej aktywności lub całkowita rezygnacja z wysiłku.

Dni wypoczynkowe są niezwykle ważnym elementem skutecznego programu treningowego. Wyczynowy biegacz bez trudu może stracić właściwe spojrzenie na tę sprawę i uznać, że powinien biegać codziennie przynajmniej do momentu pojawienia się umiarkowanego zmęczenia. U podstaw tej mentalności leży jednak błędne rozumienie reakcji organizmu na obciążenie, jakim jest dla niego aktywność fizyczna. Samo zrealizowanie treningu nie gwarantuje jeszcze, że organizm zaadaptuje się do bodźców, z jakimi się zetknął. Istnieje różnica między zrealizowaniem sesji a przyswojeniem wykonanej przy tej okazji pracy. Jeżeli po ciężkim treningu zbyt szybko podejmiesz intensywną aktywność, istnieje prawdopodobieństwo, że Twój organizm nie zdoła przyswoić pierwszej z tych sesji (a ujmując to precyzyjniej: zaadaptować się w odpowiedzi na ten bodziec). Odpoczynek — lub przynajmniej ograniczenie obciążenia — to czynnik niezbędny do „przetrawienia” ciężkiego treningu. Dni wypoczynkowe zapewniają szansę na przyswojenie wykonanej już pracy.

Nie można zapominać o tym, że istnieje też coś takiego jak nadmiar odpoczynku. Moje zalecenie dla wyczynowych biegaczy starających się poprawić wyniki to 6 – 7 treningów tygodniowo, nawet gdyby niektóre z tych sesji miały być realizowane w bardzo wolnym i spokojnym tempie. W przypadku ograniczenia się do mniej niż 6 treningów trudno jest osiągnąć objętość treningową zapewniającą postępy. Co więcej, wykonywanie jakichś ćwiczeń fizycznych przez minimum 6 dni w tygodniu jest ważnym czynnikiem, dzięki któremu można utrzymać szczupłą sylwetkę i zachować zdrowie.

## 12. Selektywny trening uzupełniający

W przypadku biegaczy najlepszą metodą pracy nad formą jest właśnie bieganie. Istnieją jednak i inne ćwiczenia, które mogą osobom uprawiającym tę dyscyplinę przynieść korzyści, a także ograniczyć ryzyko doznania kontuzji i pomóc w pokonaniu urazów bez nadmiernego spadku formy. W dzisiejszych czasach spotykam coraz więcej biegaczy, którzy zdają się podejmować trening uzupełniający tylko po to, by wykonywać takie ćwiczenia. Ja jestem zwolennikiem bardzo wybiórczego podejścia do tego rodzaju aktywności. Zachęcam swoich podopiecznych do realizowania treningu uzupełniającego tylko w takim zakresie, w jakim jest im potrzebny, i tylko wtedy, gdy przyniesie on korzyści.

Jedną z odmian treningu uzupełniającego, którą regularnie powinni stosować wszyscy biegacze, jest wzmacnianie mięśni posturalnych. Ćwiczenia takie jak brzuszki czy wchodzenie bokiem na podwyższenie wzmacniają mięśnie odgrywające kluczową rolę w stabilizowaniu stawów podczas biegania. Im bardziej stabilne będą Twoje kolana, biodra, miednica i kręgosłup w trakcie biegu, tym mniejsze będzie prawdopodobieństwo, że doznasz jakiejś kontuzji. Odrobina pracy nad mięśniami posturalnymi może zdziałać

cuda. Zalecam wykonywanie 5 – 6 różnych ćwiczeń 2 – 3 razy w tygodniu. W ich trakcie należy się skupiać na mięśniach, które znajdują się w obszarze dolnej i górnej części pleców, w okolicach bioder i w dolnej części brzucha; trzeba także pracować nad muskulaturą pośladków i ud.

Różne ćwiczenia mające rozwijać układ krążenia (jak chociażby jazda na rowerze) mogą być przydatne, gdy z powodu kontuzji bieganie jest bolesne lub wręcz niemożliwe. Najlepszym podejściem do tego rodzaju treningów zastępczych jest jak najwierniejsze odwzorowywanie sesji, które trzeba wykreślić z przygotowanego wcześniej harmonogramu. Jeśli w Twoim grafiku znajdował się na przykład 16-kilometrowy bieg o narastającej prędkości obejmujący pokonanie ostatnich 3 kilometrów w umiarkowanym tempie, możesz zastąpić ten trening 75 minutami jazdy na rowerze i przez ostatnich 15 minut utrzymywać umiarkowaną intensywność wysiłku.

To wszystko, co miałem zamiar napisać w tej książce na temat treningu uzupełniającego, gdyż z mojego punktu widzenia to już wszystkie istotne informacje na ten temat. Jeśli chcesz zapoznać się z bardziej szczegółowymi wytycznymi związanymi ze stosowaniem treningu uzupełniającego, zajrzyj do książki *Runner's World Guide to Cross-Training*, napisanej przez współautora niniejszego tekstu, Matta Fitzgeralda.



Sarah Schwald

© Alison Wade

## Portret biegaczki

### Sarah Schwald

Sarah Schwald była jedną z niewielu zawodniczek, które sam zwerbowałem do grona swoich podopiecznych. Podczas mistrzostw Stanów Zjednoczonych w biegach przełajowych w 2005 roku zobaczyłem, jak Sarah biegnie na dystansie 1500 metrów. W moim przekonaniu była jedną z najbardziej utalentowanych zawodniczek podczas tamtych mistrzostw, choć dostrzegłem w niej również ogromny niewykorzystany potencjał. Ta

dziewczyna miała znakomitą technikę ruchu i bardzo elastyczny krok biegowy. Miałem przecucie, że dzięki odpowiedniemu treningowi mogłaby osiągać znakomite wyniki na dystansie 5000 metrów.

Wiedziałem, że poprzedni jej trener, Peter Tegen, kładł podczas pracy z tą dziewczyną bardzo duży nacisk na treningi o bardzo wysokiej intensywności — krótkie interwały realizowane w tempie biegu na 1500 metrów lub szybszym. Aby poprawić jej podstawy aerobowe i przygotować ją do startów na dystansie 5000 metrów, ograniczyłem w jej planie treningowym pracę nad szybkością i wprowadziłem dłuższe interwały i mnóstwo treningów progowych, zwiększając przy okazji objętość treningową. Po kilku miesiącach realizowania nowego programu Sarah zaczęła uzyskiwać podczas treningów wyniki wskazujące na to, że może być zdolna do pokonania 5000 metrów w czasie poniżej 15 minut.

Niestety pomimo tych postępów Sarah zakończyła po roku naszą współpracę i zaczęła trenować z kimś innym. Nigdy nie zaczęła też startować na dystansie 5000 metrów. Sądzę, że jednym z błędów popełnionych przeze mnie w jej przypadku było nieco zbyt agresywne ograniczenie jej treningów szybkościowych. Dopiero pod koniec naszej współpracy zrozumiałem, że oprócz zaordynowanych przeze mnie sesji służących rozwijaniu systemu aerobowego Sarah zdołałaby sobie poradzić także z całkiem sporą porcją treningów o wysokiej intensywności i to właśnie dzięki takiej mieszance bodźców treningowych rozwijałaby się w optymalny sposób.

Pierwszy rok mojej współpracy z każdym podopiecznym jest w znacznej mierze okresem zbierania doświadczeń. Robię wszystko, co w mojej mocy, by jak najlepiej kierować poczynaniami danego sportowca, bazując na dogłębnej analizie jego mocnych i słabych punktów, a także na swojej wiedzy na temat jego dotychczasowego treningu i celów, jakie przed sobą stawia. W każdym przypadku obserwacja reakcji biegacza na pierwszy rok treningów zapewnia jednak mnóstwo nowych informacji, dzięki którym w kolejnych latach mogę dużo skuteczniej kierować jego poczynaniami. To właśnie dlatego niewiele rzeczy wzbudza we mnie tyle frustracji co możliwość współpracowania z obiecującym sportowcem jedynie przez 12 miesięcy.

Możesz zakładać, że Twój pierwszy rok biegania adaptacyjnego również dla Ciebie będzie przede wszystkim okresem zbierania doświadczeń. Nie zrozum mnie źle: już podczas pierwszego cyklu treningowego przeprowadzanego zgodnie z moimi wskazówkami dostrzeżesz duży postęp, ale uważne przyglądanie się reakcjom organizmu na podejmowaną aktywność pozwoli Ci zdobyć wiele cennych informacji o sobie jako biegaczu, dzięki czemu w kolejnym roku uzyskasz znacznie większy progres.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, bieganie na pewno nie jest Ci obce. Jednak czy wiesz, jak mądrze pokierować swoimi treningami i jak rozwijać swoje umiejętności krok po kroku? Czy wiesz, na co zwracać uwagę podczas ćwiczeń, jak interpretować sygnały dochodzące z Twojego ciała i jak przygotować się do maratonu? Samo bieganie to nie wszystko — musisz ćwiczyć z głową i metodycznie poprawiać swoje wyniki. W opracowaniu planu skrojonego na Twoją miarę pomoże Ci ta książka.

Znajdziesz tu profesjonalne, a jednocześnie zdroworozsądkowe porady jednego z najlepszych szkoleniowców na świecie. Brad Hudson wyjaśni Ci najważniejsze zasady obowiązujące w biegach długodystansowych i przedstawi koncepcję biegania adaptacyjnego. Podpowie jak opracować własną receptę na sukces. Wy tłumaczy, że każdy z nas jest inny, więc nie warto ślepo powielać sztywnych planów treningowych. Dzięki niemu zrozumiesz, że najcenniejszym kapitałem biegacza jest jego wiedza o sobie samym — o fizjologii, formie, reakcjach, a nawet typach mięśni. Dzięki tej książce uda Ci się pobić własne rekordy i będziesz biegać tak, jak lubisz!



- *Bieganie adaptacyjne i stosowane w nim metody*
- *Rozwijanie bazy aerobowej*
- *Trening mięśni i wytrzymałości specyficznej*
- *Samoocena i tworzenie planu treningowego*
- *Realizacja treningu w praktyce*
- *Co robić, by z roku na rok notować coraz lepsze wyniki?*
- *Samodzielne planowanie własnych treningów*
- *Bieganie adaptacyjne dla młodzieży i zawodników po czterdziestce*
- *Plany treningowe biegania adaptacyjnego*

## **Biegaj miło i zdrowo — długodystansowo!**

**Brad Hudson** — założyciel i trener Performance Training Group, zespołu elitarnych biegaczy. Mieszka w Eugene (Oregon, USA).

**Matt Fitzgerald** — napisał wiele poradników dla triathlonistów. Jest starszym redaktorem magazynu „Triathlete”. Mieszka w San Diego (Kalifornia, USA).

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-1435-1



9 788328 314351

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>

Nr katalogowy: 41507



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