

Podsumowanie listopada – w drodze na maraton

Tętno (uderzenia/min)

146
Średnia

175
Maksimum



0:15:0

0:30:0

0:45:1

1:00:1

Czas (g:m:s)

Rytm (krok/min)

177
Średnia

190
Maksimum

Jak pisałem w **ostatnim podsumowaniu**, zacząłem szybciej biegać. Już wtedy **planowaliśmy start w maratonie w grudniu**. Niby wakacyjny, ale jednak przygotować się trzeba. Niestety po całkiem dobrych siedmiu dniach treningu dopadła mnie choroba. Później to już był taki trening na ostatnią chwilę. Nie było łatwo i ciężko to było wszystko planować. Już na Jamajce dowiem się, na ile udało mi się przygotować do tych zawodów.

Zanim zacznę podsumowanie, uprzedzam, że to nie jest trening, który normalnie wykonywałbym w tym okresie. Za dużo kilometrów, zbyt długie akcenty. Robiłem to z myślą o maratonie. Okres zmniejszone objętości i typowej pracy nad szybkością przełożyłem na okres po starcie. Będę miał kilka tygodni, żeby nad tym pracować. Po raz kolejny trzeba było pójść na jakiś kompromis.

Tydzień 46

Nie będą wiele pisać. Zwyczajnie byłem chory i ciężko cokolwiek sensownego napisać o tym tygodniu. Sporo starałem się ćwiczyć w domu. Dużo stabilizacji, dużo brzuszków. We wtorek wyszedłem wypoczęty, ale zamarkany, żeby sprawdzić się na biegu ciągłym. Niestety, nie pykło. Już po pierwszym kilometrze wiedziałem, że nic z tego nie będzie, ledwo utrzymałem 3:30 min/km. Zwolniłem, zrobiłem lekki bieg progresywny. Około 14 kilometrów. Średnie tempo i puls jak mój drugi zakres, kiedy jestem w formie. Przynajmniej jedno wiedziałem. Jeżeli chodzi o bieganie po asfalcie to jest lipa. Duża lipa. Przestraszył mnie ten trening w perspektywie zbliżającego się startu.



W każdy wtorek i czwartek prowadzimy jeszcze AdgarFit. Grupa się rozrasta!

Reszta tygodnia to rozbiegania. Aż dotarłem do soboty. Już nie smarkalem co sekundę, gardło też było w lepszym stanie. Była fatalna pogoda, ja musiałem zrobić trening na odpowiedniej szybkości. Poszedłem na bieżnię mechaniczną. Zrobiłem 6x(1200/200+400/400), czyli tzw. broken miles, o **których pisałem ostatnio**. Wykres z tego treningu widzicie w nagłówku. Po raz kolejny się potwierdziło, że na bieżni mechanicznej jestem mocny. Biegałem od 19 do 20 km/h odcinki 1200 metrów i po 20 km/h 400 metrów. Fakt, na bieżni jest łatwiej, ale mimo wszystko, to był dobry trening.



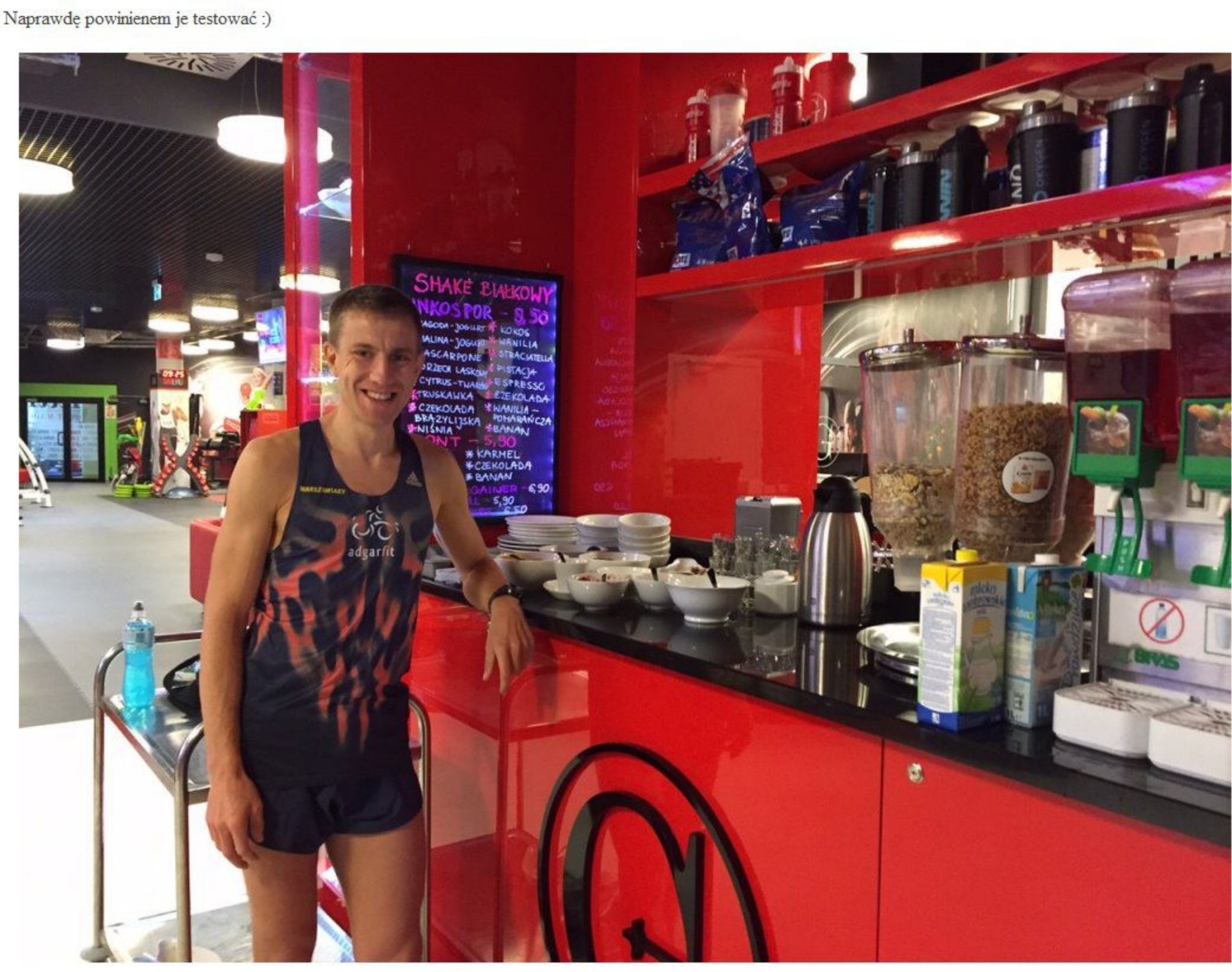
W niedzielę biegałem w Lesie Bielańskim. Było fatalnie. Biegałem zwykle rozbieganie, ale puls nie chciał wskoczyć nawet na 120. Zwyczajnie byłem zmęczony chorobą i wczorajszym treningiem. Poniedziałek postanowiłem zrobić wolny. Musiałem odpocząć. A od wtorku miała być nowa jakość :)

Tydzień 47

Zacząłem we wtorek od 10 kilometrów biegu progresywnego. Dalej nie byłem w stanie od początku wejść we właściwe tempo i trzymać je na długim odcinku. Kończyłem na pulsie 177, nie było źle. Tempo też poniżej 3:30 min/km, nie dużo, ale jednak. Cały czas to moje tempa maratońskie, ale w chwili obecnej to naprawdę trening, który sprawiał mi olbrzymie problemy. Po południu jeszcze lekkie rozbieganie. Zakładając zbliżający się start, moją dyspozycję i lekką, biegową nadwagę, musiałem swoje wybiegać.

Środa to 20 km rozbiegania. Byłem bardzo zmęczony. Wtorkowy trening bardzo dużo mnie kosztował. Nie byłem w stanie wejść nawet na średni puls. Chwilami myślałem, że pulsometr mi się zepsuł. Jednak działał prawidłowo. Czwartek również postanowiłem wypocząć. Dwa rozbiegania. Rano i wieczorem. Łącznie 25 kilometrów i już wieczorem biegało mi się znacznie lepiej. I teraz uwaga, piątek również tylko rozbieganie. Nie chciałem ponownie robić akcentu na pół gwizdka. Wstając rano wiedziałem, że nogi mimo wszystko mam dalej zmęczone. Kolejne 20 km rozbiegania i czekałem na sobotę.

W sobotę już się nie bawiłem. Rano prowadziłem trening AdgarFit w Parku Szczęśliwickim. Przed treningiem postanowiłem pobiegać na bieżni mechanicznej. Zrobiłem 12 odcinków po 800 metrów, wszystko z prędkością niemal 3:00 min/km. Musiałem rozruszać nogi, chyba mi się to udało. Przy okazji zalałłem pierwszą bieżnię tej jesieni. Naprawdę powinienem je testować :)



Zawsze lubię te sobotnie treningi w Gravitanie :)

W sobotę wieczorem zrobiłem jeszcze lekki rozruch. Tak samo jak w poprzednim tygodniu, tak samo teraz dużo czasu poświęciłem na trening stabilizacji. Opuściłem trening siłowy. Za blisko startu, nie chciałem jeszcze obciążać nóg przed tak trudnymi treningami i w tak dużym kilometrażu. Za to robiłem dużo sprawności. Skipów i wymachów.

W niedzielę wyszedłem na długie wybieganie. Zrobiłem 35 kilometrów, lekko podkręcałem tempo. Zacząłem z bratem w Lesie Bielańskim po 4:40 min/km. Schodziliśmy powoli do 4:20 i później nawet do 4:00 min/km. Po 20 kilometrach starałem się jeszcze przyspieszyć, udało mi się złapać tempa 3:50 – 4:00 min/km na odcinku 5 kilometrów, ale to był koniec. Zabrakło paliwa. Jak mówiłem, walczyłem trochę z biegową nadwagą. Jadłem mniej. Powinienem być zabrać na ten bieg jakieś żele energetyczne. A tak ostatnie 7 kilometrów już biegałem po 4:20 – 4:30 min/km Do samego domu nie było opcji przyspieszenia. I tak dobrze, że utrzymałem to tempo, bo chwilami chciałem wskoczyć do autobusu. Łącznie około 170 kilometrów.

