



Jeff Galloway

# Maraton

## Trening metodą Gallowaya

**Cała Polska biega z nami!**

- ▶ Przygotowanie do biegu na 42 km
- ▶ Niezawodny plan działania dla maratończyka
- ▶ Techniki biegowe, trening siłowy, rozwój wytrzymałości

Tytuł oryginału: Marathon: You Can Do It!

Tłumaczenie: Przemysław i Karina Gancarczyk

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-3321-0

Copyright ©2010 by Jeff Galloway and Shelter Publications, Inc.

Translation copyright © 2012 by Helion S.A.

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.

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

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

Wstęp .....	9
Geneza maratonu.....	11
<b>I Trening .....</b>	<b>17</b>
1. Startujemy.....	18
2. Długi bieg .....	27
3. Metoda marszobiegu Gallowaya.....	30
4. Technika biegowa.....	39
5. Trening uzupełniający.....	45
6. Programy.....	51



<b>II</b>	<b>Inspiracja .....</b>	<b>75</b>
	7. Źródła motywacji .....	76
	8. Jak się zmotywować? .....	81
	9. Jak pozostać zmotywowanym? .....	85
	10. Moc grupy .....	89
<b>III</b>	<b>Stawianie czoła wyzwaniu .....</b>	<b>93</b>
	11. Wizualizacja maratonu .....	94
	12. Magiczne słowa .....	101
	13. Brudne sztuczki .....	105
<b>IV</b>	<b>Ten wielki dzień .....</b>	<b>109</b>
	14. Odliczanie .....	110
	15. Regeneracja i ciąg dalszy .....	116
<b>V</b>	<b>Biegać szybciej .....</b>	<b>121</b>
	16. Maraton w konkretnym czasie .....	122
	17. Aby biegać szybciej, musisz szybciej trenować .....	128
	18. Podbiegi rozwijają siłę .....	133
	19. Zabawa szybkością .....	137



<b>VI Jedzenie i spalanie tłuszczu .....</b>	<b>147</b>
20. Spalanie tłuszczu jako sposób życia .....	148
21. Twoje samopoczucie zależy od tego, co jesz .....	156
22. Poziom cukru we krwi a motywacja .....	163
23. Dieta maratończyka .....	167
<b>VII Porady praktyczne .....</b>	<b>171</b>
24. Lata lecą .....	172
25. Kontuzje i przerwy w treningu .....	178
26. Oddychanie .....	183
27. Bieganie w mrozie i w upale .....	185
28. Pulsometry .....	192
29. Odpowiednie buty .....	196
<b>Dodatek .....</b>	<b>201</b>
Prognozowanie czasu w zawodach .....	202
Ważniejsze maratony .....	206
Maraton w liczbach .....	208
O autorze .....	209



# 3 METODA MARSZOBIEGU GALLOWAYA

*Bez przerw na marsz mógłbym przebiec tylko 5 kilometrów, i to z trudem.  
Dzięki przerwom na marsz ukończyłem trzy maratony, nie tracąc sił.*

## PRZERWY NA MARSZ...

- Pozwolą tym, którzy są w stanie pokonać tylko 3 kilometry, przebiec 4 – 5 kilometrów i czuć się dobrze.
- Pomogą biegaczom początkującym, z nadwagą czy starszym zwiększyć ich wytrzymałość do tego stopnia, by mogli przebiec 5 kilometrów, 10 kilometrów albo nawet maraton po upływie zaledwie sześciu miesięcy.
- Rozwiną wytrzymałość biegaczy na każdym poziomie, aby mogli poradzić sobie ze „ścianą”.
- Pozwolą biegaczom mającym ponad 40 lat nie tylko przebiec ich pierwszy maraton, ale w większości przypadków poprawić czas jego ukończenia.
- Pomogą biegaczom w każdym wieku poprawić czas, ponieważ pod koniec biegu wciąż będą oni mieli siłę do biegu.
- Zmniejszą prawdopodobieństwo urazu i przetrenowania niemal do zera.

Jako osoba, która ambitnie biega od ponad pięćdziesięciu lat, mam czasami problem z tym, aby potwierdzić pewien fakt, ale tutaj to zrobię. Nasze ciała nie są przeznaczone do ciągłego biegu na duże odległości, zwłaszcza na takich dystansach jak maraton. Oczywiście, możemy się dostosować tak, aby podołać temu wyzwaniu, ale jest lepszy sposób na to, by zwiększyć wytrzymałość, niż ciągły bieg. Naprzemienny bieg i marsz od początku sprawią, że właściwie nie będzie górnej granicy dystansu, jaki możesz pokonać. Tysiące ludzi po czterdziestce i pięćdziesiątce bez żadnego przygotowania ćwiczeniowego wykorzystaly metodę marszobiegu i ukończenia maratonu po sześciu miesiącach treningu. Gdy już odkryjemy idealne proporcje biegu i marszu

dla danego dystansu, przerwy marszowe pozwolą nam zachować siły do końca i szybko się zregenerować, jednocześnie rozwijając tę samą wytrzymałość i kondycję, jakie uzyskalibyśmy, biegnąc bez przerwy.

Większość biegaczy odnotuje znacząco lepszy czas, gdy wprowadzi przerwy marszowe, ponieważ nie zwolni pod koniec długiego biegu. Tysiące doświadczonych sportowców nastawionych na czas poprawiło swoje rekordy o 10, 20, 30 i więcej minut w maratonach, robiąc od początku i często przerwy na marsz w czasie wyścigu. Możesz łatwo zauważyć tych ludzi podczas zawodów. To ci, którzy jako jedyni przyspieszają na ostatnich 3 – 10 kilometrach, podczas gdy wszyscy inni zwalniają.

## Nasze dziedzictwo biegowe

Nasi protoplaści musieli chodzić i biegać tyśiące kilometrów każdego roku tylko po to, by utrzymać się przy życiu. Dzięki temu, że przemieszczali się na tereny, gdzie były lepsze pastwiska i nie było drapieżników, my możemy pofilozofować sobie na temat przerw na marsz. Faktem jest więc, że każdy z nas odziedziczył po przodkach organizm, którego zadaniem było przemieszczać się na duże odległości. Jak często zdarza się z zachowaniami, które mają znaczenie dla przeżycia, rozwinęła się w związku z nimi seria złożonych i dających wewnętrzną satysfakcję „nagród” — mięśnie odprężają się, twórcza i intuicyjna część naszego mózgu zostaje pobudzona i nasz duch jest pełen energii. Wychodząc z domu i ruszając w drogę trzy lub więcej razy na tydzień, nawet najbardziej zasiedziały domator odkryje, że rozwinął większą pewność siebie i ma lepsze nastawienie do życia.

Marsz to najefektywniejszy rodzaj ćwiczeń, ale możemy dostosować swój organizm do biegania i robić to dobrze. W rzeczywistości większość tych, którzy zaczynają od marszu i dodają

elementy biegu do swoich ćwiczeń stwierdza, że po zakończeniu ćwiczeń mają lepsze samopoczucie. Tymczasem ciągły bieg szybko może sprawić, że mięśnie naszych nóg nie dadzą rady sprostać wysiłkowi. Kiedy naprzemiennie maszerujemy i biegamy, od początku i często, wracamy do tego typu zachowań, które pomogły naszym przodkom przemierzać kontynenty, pustynie i łańcuchy górskie.

## Od samego początku przerwy marszowe stanowiły element maratonu

Starożytni Grecy posłańcy tacy jak pierwszy maratończyk, Fidypides, regularnie przemierzali odległości większe niż 100 kilometrów dziennie, maszerując i biegnąc. Relacje z pierwszego maratonu, jaki odbył się na igrzyskach olimpijskich w 1896 roku, zawierają opisy długich odcinków marszu, jakim przeplatali bieg wszyscy zawodnicy, włączając w to zwycięzcę, Spirosa Louisa.

Elita maratończyków nadal wykorzystuje przerwy na marsz. Wielki amerykański maratończyk, Bill Rodger, mówił wiele razy o tym, że musiał maszerować przy punktach z wodą pod-

### **NAWET KRÓTKIE PRZERWY NA MARSZ, JEŚLI ROBI SIĘ JE OD POCZĄTKU I REGULARNIE...**

- Na powrót uelastycznią główne mięśnie biegowe, zanim się one zmęczą — niejako zapewniając zastrzyk energii mięśniom w czasie każdej przerwy.
- Zwiększają wydolność mięśni biegowych przy końcu biegu, ponieważ obciążasz na przemian mięśnie wykorzystywane przy chodzeniu i przy bieganiu.
- Pozwolą Ci zlikwidować zmęczenie podczas każdej początkowej przerwy na marsz dzięki temu, że utrzymasz swoje tempo i natężenie wysiłku na jednakowym poziomie w początkowych etapach.
- Pozwolą osobom z pewnymi typami wcześniejszych urazów kolan, kostek, bioder, stóp itd. trenować do maratonów bez kontuzji.
- Pozwolą biegaczom polepszyć o 10 – 40 minut czas ukończenia maratonu w porównaniu z biegiem ciągłym.
- Przyspieszą regenerację po każdym długim biegu, nawet po biegach treningowych na 37 i 42 kilometry.
- Pozwolą Ci czuć się wystarczająco dobrze, abyś mógł zająć się innego rodzaju aktywnością (społeczną, rodzinną) nawet po bardzo długich biegach.



czas swoich zwycięskich maratonów w Bostonie i Nowym Jorku, aby napić się wody (a nie wyłączyć ją na koszulkę). By zachować nieco sił, Fabian Roncero zrobił kilka przerw marszowych podczas swojego zwycięskiego biegu w maratonie w Rotterdamie w 1998 roku. Ukończył go w czasie 2 godzin, 7 minut i 26 sekund.

## **Bieganie jest szybsze, jeżeli włączyć się w nie przerwy na marsz**

Biegacze odnotowują zazwyczaj znacząco szybsze czasy, kiedy robią przerwy na marsz, ponieważ nie zwalniają pod koniec długiego biegu. Tysiące doświadczonych maratończyków, których celem jest lepszy czas, poprawiło swój wynik o 10, 20, 30 i więcej minut, robiąc od początku i często przerwy na marsz. Łatwo możesz rozpoznać tych ludzi, ponieważ to ci, którzy jako jedyni przyspieszają podczas ostatnich 3 – 10 kilometrach, kiedy wszyscy inni zwalniają.

Tytuł maratończyka od początku był przyznawany tym, którzy pokonali dystans własnymi siłami, niezależnie od tego, czy biegli, szli, pełzali, czy chodzili na palcach. Kiedy mijasz linię mety, dołączasz do elitarnej grupy. Około jedna dziesiąta 1 procenta populacji osiąga ten cel każdego roku. Nie pozwól nikomu zanegować tego wspaniałego dokonania.

Przebiegłem ponad 150 maratonów, a połowę z tego bez przerw na marsz. Kiedy robiłem przerwy na marsz, w czasie każdego maratonu miałem to samo poczucie dokonania czegoś wielkiego, wewnętrznej satysfakcji i odczuwałem nieopisaną radość po ukończeniu biegu — podobnie było podczas maratonów, które biegłem bez przerw. Ale kiedy wprowadzałem przerwy, po przekroczeniu linii mety byłem w stanie się tym cieszyć.

Kiedy wydłużyłem swój weekendowy długi bieg do 16 kilometrów, zacząłem mieć po każdym takim biegu jakieś prymitywne uczucie, jakbym był pierwszym człowiekiem, który wytycza ścieżkę dla wszystkich, którzy przyjdą po nim.

## **Dlaczego przerwy na marsz pomagają?**

Dzięki wykorzystywaniu mięśni na różne sposoby — od początku — Twoje nogi są wytrzymałe i silne.

Dzięki urozmaiconemu wykorzystaniu mięśni Twoje nogi nie tracą odbicia, bo je oszczędzasz. Przerwy na marsz pozwalają Ci nie zużyć rezerw zbyt wcześnie. Dzięki zmianie intensywności i sposobu, w jaki używasz swoich mięśni, główne mięśnie wykorzystywane w biegu mogą się zregenerować, zanim zakumulują zmęczenie. Podczas każdego kolejnego marszu większa część zmęczenia lub nawet całe zmęczenie znika, dzięki czemu przy końcu masz jeszcze zapas sił. To radykalnie zmniejsza uszkodzenia, jakich doznają mięśnie, pozwalając Ci kontynuować Twoją zwykłą codzienną aktywność nawet po ukończeniu maratonu.

Przerwy na marsz zmuszają Cię do zwolnienia na początkowych etapach biegu, tak abyś nie zaczął zbyt szybko. To pozwala Ci zachować energię, płyny w organizmie i wydolność mięśni. Podczas każdej przerwy na marsz mięśnie wykorzystywane przy bieganiu przechodzą wewnętrzne adaptacje, co daje Ci możliwość zachowania kontroli nad biegiem aż do końca, zwiększenia tempa czy nawet umożliwia bieg na dłuższym dystansie. Kiedy grupa mięśni, taka jak mięśnie łydek, jest używana ciągle, krok po kroku, męczy się stosunkowo szybko. Słabe obszary są zbyt mocno eksploatowane, co później zmusza Cię do zwolnienia tempa lub do jęczenia z bólu. Dzięki naprzemiennemu wykorzystywaniu mięśni służących Ci podczas chodzenia i biegania rozdzielasz między nie to obciążenie i zwiększasz poziom swojej całkowitej wydolności. Dla doświadczonych maratończyków często oznacza to osiągnięcie lub nieosiągnięcie celu, jakim jest ukończenie biegu w wyznaczonym czasie.

## Przerwy na marsz mogą wyeliminować urazy

Próbowałem trenować do trzech maratonów, nie robiąc przerw na marsz, i za każdym razem doznawałem urazu. Przerwy na marsz pozwoliły mi stanąć na starcie maratonu, a potem dotrzeć do linii mety... bez kontuzji!

Biegacze, którzy doznali urazów w czasie wcześniej realizowanych programów treningowych (ponieważ biegli w sposób ciągły), nie doświadczyli żadnych urazów, od kiedy włączyli do biegu przerwy na marsz. Jeżeli nie robisz ich od początku, Twoje mięśnie nóg męczą się szybciej i nie jesteś w stanie zapanować nad tym, by dolne kończyny poruszały się efektywnie we właściwym zakresie ruchu. Wynikająca z tego chwiejność kroku sprawia, że noga wysuwa się za bardzo do przodu podczas wyroku. To nadwęża ścięgna i uszkadza małe grupy mięśniowe, które próbują utrzymać ciało we właściwym technicznie ruchu, ale nie mają wystarczającej mocy, aby zapanować nad ciężarem ciała, które przechyla się do przodu.

Przerwy na marsz robione na wczesnych etapach biegu pozwalają zachować wystarczająco silne i elastyczne mięśnie, aby nogi mogły wykorzystać całą swą siłę efektywnie. To znacząco zmniejsza albo wyeliminuje nadmierne obciążenie kolan, stawów skokowych, stóp itd., co mogłoby prowadzić do urazu. Małe, „zapasowe” grupy mięśni mogą pozostać w rezerwie i precyzyjnie dostrajać ruch podczas biegu, gdy pojawi się zmęczenie.

Przerwy na marsz mogą zmienić trudny bieg w normalny, a czasem we wspaniały.

## Kiedy zrobić przerwę na marsz?

Im wcześniej zaczynasz robić przerwy na marsz, tym bardziej Ci pomagają! By uzyskać maksymalne korzyści, musisz zrobić przerwę na marsz po pierwszym odcinku 1,6 kilometra, zanim poczujesz jakiegokolwiek zmęczenie. Jeżeli czekasz, aż będziesz czuć potrzebę przerwy na marsz, już ograniczyłeś swoje potencjalne wyniki. Nawet czekanie do 3. kilometra na pierwszej przerwie zmniejszy wytrzymałość, którą mógłbyś zyskać, maszerując po pierwszym odcinku 1,6 kilometra. Ujmijmy to w terminologii „zakupowej”: czy chciałbyś otrzymać rabat? Przerwy na marsz zapewniają Ci rabat, jeśli chodzi o obciążenie nóg i stóp. Jeżeli dość często robisz przerwy na marsz, zaczynasz wystarczająco wcześniej i utrzymujesz dość wolne tempo, 16-kilometrowy bieg generuje takie zmęczenie, jakbyś biegł tylko 8 – 10 kilometrów, a pokonanie 32 kilometrów to dla Ciebie jak bieg na 20 – 24 kilometry.

Przerwy na marsz mogą zmienić trudny bieg w normalny, a czasem we wspaniały. Nie raz nie czujemy się dobrze na początku. Zamiast się poddać czy cierpieć (a wtedy nie chcesz biec drugi raz), zrób 1-minutową przerwę na marsz na każde 1 – 5 minut. Dzieląc swój bieg na segmenty od wczesnych etapów i często, wciąż możesz pokonać dystans, jaki planowałeś na dany dzień, spalić kalorie, które chciałeś spalić, i zwiększyć szanse na to, że będziesz cieszyć się samym biegiem.

Nie musisz robić przerw na marsz w krótkich biegach i takich, które są dla Ciebie wystarczająco łatwe, byś mógł biec ciągle. Jeżeli na przykład Twój bieg wtorkowy to dystans 5 kilometrów i czujesz się dobrze, biegnąc ciągle, nie musisz robić przerw na marsz. Jeżeli przerwy na marsz mogą Ci w jakiś sposób pomóc, rób je!

Czekałem aż do ukończenia 16. kilometra, aby zrobić przerwę na marsz podczas moich pierwszych dwóch maratonów — i przez dwa tygodnie dochodziłem do siebie. Kiedy zacząłem je robić od początku po każdym odcinku 1,6 kilometra, poprawiłem mój czas o 20 minut, szybko się zregenerowałem, a potem mogłem tańczyć.

### ZRZUĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Jeżeli czujesz się jak mięczak, robiąc przerwy wcześniej, trzymaj przy sobie pustą butelkę wody i udawaj, że pijesz, idąc. Możesz też winić mnie — powiedz tym, którzy Cię mijają, że kazał Ci to robić Jeff Galloway!

### Kiedy masz wątpliwości — maszeruj

O wiele lepiej jest zrobić 1-minutową przerwę na marsz po każdych 5 minutach niż 5-minutową przerwę po każdych 25 minutach. Dzielać swój bieg wcześniej i robiąc nawet niewielkie przerwy, umożliwisz sobie szybszą i efektywniejszą regenerację. Jeżeli jesteś przyzwyczajony do maszerowania co 4 minuty, ale nie czujesz się dobrze na początku biegu, maszeruj przez minutę po 2-minutowym biegu czy 30 sekund po jednej minucie biegu.

Jeśli chodzi o korzyści wynikające z tych dwóch ostatnich sposobów, różnice są niewielkie, ale częstsze przerwy (30-sekundowy marsz po 1-minutowym biegu) sprawią, że Twoje nogi nie będą tak bardzo zmęczone. Im dłużej biegniesz bez przerwy, tym bardziej one się męczą. Pamiętaj, że tracisz tylko około 13 sekund, kiedy maszerujesz przez jedną minutę. Mała różnica, jaką tracisz wskutek dodatkowego marszu wcześniej, prawie zawsze zostanie odzyskana przy końcu, ponieważ Twoje nogi cały czas utrzymywane były w stanie rzeźkości. Osoby, które przetestowały ten pomysł,

niemal zawsze przekonywały się, że robienie częstszych przerw na marsz nie wydłuża ogólnie czasu długich biegów — oczywiście, kiedy długie biegi charakteryzuje odpowiednio wolne tempo.

### Jak szybko powinienem maszerować?

Powolny marsz jest bardzo dobry. W przypadku szybkiego marszu przez minutę większość biegaczy straci około 10 – 12 sekund w stosunku do biegania w normalnym tempie. Ale nawet jeżeli maszerujesz powoli, tracisz tylko około 17 – 20 sekund. Jeżeli masz osobowość biegacza typu A i chcesz maszerować szybko, upewnij się, że nie wydłużasz za bardzo kroku podczas marszu. Zwracaj uwagę na napięcie mięśni tylnej części uda i ścięgien podkolanowych. Jeżeli czujesz, że są zbyt spięte, maszeruj powoli ze zgiętymi kolanami, by je rozluźnić. Powolny chód jest tak samo dobry jak szybki i może pozwolić zniwelować napięcie w mięśniach nóg. Technika stosowana w chodzie sportowym nie jest polecana, ale krótszy krok i większa częstotliwość kroków jest dobra, jeżeli ćwiczysz w ten sposób regularnie.

### Jak często powinienem maszerować?

Nawet jeżeli przemierzasz codziennie ten sam dystans, przekonasz się, że będziesz musiał zmienić częstość swoich przerw na marsz, jeśli uwzględnisz takie czynniki, jak szybkość, ukształtowanie terenu, temperatura, wilgotność, czas, jaki możesz poświęcić na regenerację itd. Jeżeli przewidujesz, że Twój bieg będzie trudniejszy albo będzie wymagać dłuższej regeneracji, rób częściej przerwy (albo niech będą dłuższe); możesz się zdziwić, jak szybko się zregenerujesz. Kiedy jest zimno, możesz nie potrzebować tak częstych przerw (choć nie jest rozsądne ograniczenie przerw na marsz w jakimkolwiek biegu dłuższym niż 27 kilometrów).

## Czy przerwy na marsz sprawią, że będę biegł szybciej?

Obserwacje poczynione przez doświadczonych maratończyków wykazały, że przeciętnie poprawili swój czas o ponad 13 minut, od kiedy włączyli do swojego maratonu przerwy na marsz — w stosunku do czasu, jaki osiągnęli, biegnąc bez przerwy. Dzięki zachowaniu sił i sprawności mięśni wykorzystywanych podczas biegania, co osiąga się dzięki wcześnie wprowadzanym przerwom na marsz, unikniesz spowolnienia na ostatnich 10 kilometrach, na których większość biegaczy biegnących bez przerw traci szybkość. Jeśli będziesz maszerował, zanim zaczniesz odczuwać zmęczenie, zdołasz dobiegnąć do mety, zachowując siły i unikając 7 – 15 minut spowolnienia przy końcu. Dzięki odpowiedniej szybkości treningowej, tempu i odpowiednim proporcjom między marszem i biegiem będziesz biec szybciej na końcowych 10 – 13 kilometrach, ponieważ od początkowych etapów biegu robiłeś przerwy na marsz.

Słyszałem o ponad 100 biegaczach, którzy „złamali” 3 godziny w maratonie po raz pierwszy, odkąd po każdym odcinku 1,6 kilometra robili przerwy na marsz.

## Korzyść mentalna — dzielenie 42 kilometrów na etapy, które potrafisz przebiec

Nawet biegacze, którzy mogą skończyć maraton w mniej niż 3 godziny, do końca robią przerwy na marsz. Jeden z nich wyjaśnił to w ten sposób: „Zamiast myśleć na 32. kilometrze, że mam przed sobą jeszcze 10 morderczych kilometrów, mówiłem do siebie: »Jeszcze 1,6 kilometra do przerwy«. Nawet kiedy to było trudne, zawsze czułem, że mogę przebiec jeszcze 1,6 kilometra”. Inna biegaczka, która stosuje 3-minutowy bieg i 1-minutowy marsz, powiedziała mi, że pokonuje kolejne etapy, powtarzając sobie: „Jeszcze trzy minuty”.

## Gra w berka

Inną sztuczką mentalną jest zmiana maratonu w grę w berka. Po kilku kilometrach biegu zaczniesz utrzymywać stałe tempo i zaczniesz dostrzegać osoby biegnące obok Ciebie. Gdy robisz przerwę na marsz, śledź jedną czy dwie z tych osób, tak abyś mógł je dogonić do czasu, gdy zaczniesz swoją następną przerwę na marsz. Od połowy dystansu będziesz musiał wybierać nowe „obiekty”. Twoje pierwotne „cele”, z racji tego, że biegają bez przerwy, w tym momencie prawdopodobnie zaczną zwalniać.

## Przerwy na marsz w maratonie — jak długie i jak często?

Opisane poniżej wytyczne są polecane na pierwszych 29 kilometrach maratonu. Gdy przebiegniesz ten dystans, przerwy na marsz mogą zostać ograniczone lub wyeliminowane, jeśli tego chcesz.

**Początkujący maratończycy.** Kieruj się programem, jaki wykorzystałeś podczas swojego ostatniego długiego biegu, gdy go ukończyłeś, zachowując siły, i szybko się po nim zregenerowałeś. Jeżeli miałeś problemy na kilku ostatnich kilometrach, rób przerwy na marsz od początku z większą częstotliwością. Wykorzystaj strategię marszobiegu przedstawioną w tabeli poniżej.

**Ci, których długi bieg to dystans 32 kilometrów lub krótszy.** Wciąż jest nadzieja. Powiedzmy, że ta książka trafiła w Twoje ręce mniej niż trzy tygodnie przed maratonem i Twój najdłuższy bieg wynosi tylko 29 kilometrów, ale nie miałeś żadnego kłopotu podczas ostatniego długiego biegu i robiłeś przerwy na marsz. W maratonie dodaj 37 sekund na kilometr do Twojego zamierzonego finalnego tempa i wykorzystaj tabelę ze strategią marszobiegu zamieszczoną na następnej stronie. Na przykład:

Przewidywane tempo maratonu: 5:37 min na kilometr. Ale długi bieg liczył tylko 29 kilometrów. Z tego względu nowe tempo maratonu to 6:15 min, strategia marszobiegu to 3 – 1.

## Stosunek biegu do marszu dla biegaczy

Oto zalecane przez mnie stosunki biegu do marszu oparte na tym, jakie masz tempo na kilometr. Te stosunki obowiązują zarówno w odniesieniu do biegów treningowych, jak i do samego maratonu.

**Biegacze:** Pamiętaj, że tempo długich biegów powinno być przynajmniej 1:15 min na kilometr wolniejsze niż prognozowane finalne tempo w pełnym maratonie. Dodatkowo spowolnienie powinno obowiązywać w przypadku wyższej temperatury — 18 sekund na kilometr wolniej na każde 3 stopnie temperatury powyżej 15,5°C. Zawsze bezpieczniej jest robić częstsze przerwy.

**Chodziarze:** Dosłownie szuraj nogami przez 30 sekund po 2 – 4 minutach regularnego marszu — od początku.

Strategia marszobiegu		
Tempo treningowe	Bieg	Marsz
4:22 min na kilometr	1,6 kilometra	30 sek.
5:00 min na kilometr	4 minuty	30 sek.
5:37 min na kilometr	4 minuty	1 min.
6:15 min na kilometr	3 minuty	1 min.
6:52 min na kilometr	2 minuty	1 min.
7:30 min na kilometr	2 minuty	1 min.
8:07 min na kilometr	1 minuta	1 min.
8:45 min na kilometr	30 sekund	30 sek.
9:22 min na kilometr	30 sekund	45 sek.
10:00 min na kilometr	30 sekund	60 sek.
10:37 min na kilometr	20 sekund	60 sek.
11:15 min na kilometr	15 sekund	60 sek.
11:52 min na kilometr	10 sekund	45 sek.
12:30 min na kilometr	5 – 10 sekund	60 sek.

## Pytania dotyczące przerw na marsz

### Czy powinienem robić przerwy na marsz podczas krótkich biegów w ciągu tygodnia?

Jeżeli możesz biec bez przerwy na krótszych dystansach w tygodniu, nie musisz robić przerw na marsz. Jeżeli chcesz je robić — rób. Przerwy na marsz w biegach w ciągu tygodnia sprawią, że po długich biegach szybciej się zregenerujesz.

### Czy muszę robić przerwy na marsz pod koniec długich biegów, jeśli czuję napięcie mięśni w nogach?

Rób przerwy na marsz, kiedy możesz, ponieważ one przyspieszą Twoją regenerację. Jeżeli odczuwasz skurcze podczas przerw na marsz, po prostu szuraj nogami w czasie przerwy (utrzymuj stopy nisko nad ziemią i rób krótkie kroki). Przy końcu biegu powinieneś wciąż biec tak równo, jak potrafisz, i naprzemiennie wykorzystywać różne partie mięśni. Pojawienie się skurczu przy końcu to wskazówka dla Ciebie, żebyś w czasie kolejnego długiego biegu zaczął wolniej i robił częstsze przerwy na marsz, byś unikał odwodnienia w dniu przed biegiem, rankiem w dniu biegu i podczas samego biegu.

### Czy powinienem zmienić stosunek biegu do marszu podczas maratonu?

Jeżeli czujesz się dobrze po 21 – 24 kilometrach, możesz wydłużyć etapy biegu o jedną dodatkową minutę — zamiast biec przez 4 minuty i chodzić przez jedną minutę (tempo 5:37 min na kilometr), możesz biec przez 5 minut i maszerować przez jedną minutę. Po 29. kilometrze możesz utrzymać te same proporcje i dodać kolejną minutę biegania albo całkowicie pominąć przerwy na marsz. Większość maratończyków, którzy czują się dobrze na tym etapie, wciąż robi jeszcze 30-sekundową przerwę po każdym odcinku 1,6 kilometra. Jeżeli jednak masz zły dzień, zwiększ częstotliwość przerw na marsz albo w czasie każdej przerwy maszeruj wolniej, a mniej prawdopodobne będzie to, że zwolnisz w końcówce maratonu.

## CZY PRZERWY NA MARSZ SĄ DLA MIĘCZAKÓW?

Jeden z moich przyjaciół grubo po czterdziestce próbował od lat przebiec maraton w czasie 3 godziny 30 minut, ale jego najlepszy czas wynosił 3:40. Odpowiednio do jego czasu w zawodach na 5 i 10 kilometrów powinien móc skończyć bieg w około 3:25. Przeszedł mnóstwo intensywnych treningów w trzech różnych programach przygotowujących do maratonu, włączając w to duży kilometr, wiele pracy nad szybkością, dwa biegi na dzień itd. W końcu powiedziałem mu, że jeśli posłucha moich rad, a nie osiągnie swego celu i nie przebiegnie maratonu w czasie 3:30, zwrócę mu pieniądze — i zgłosił się do mojego programu. Wcześniej nie wspominałem o moich przerwach na marsz, ponieważ wiedziałem, że powiedziałby coś o „mięczakach” i by się nie zapisał. Wiedziałem też, że w przeszłości prawdopodobnie przetrenowywał się, aby osiągnąć swój cel, i przede wszystkim potrzebował treningu w grupie, by zwolnić tempo podczas długiego biegu.

Po pierwszej sesji podszedł do mnie zirytowany i zażądał zwrotu pieniędzy. „Nie mogę robić tych przerw na marsz — one są dla mięczaków!”. Odmówiłem zwrotu czeku, przypominając mu, że umowa to umowa. Ukończył więc program, narzekając podczas prawie każdej przerwy na marsz. W tajemnicy zwierzył się przyjacielom z grupy, że nie zamierza chodzić podczas maratonu.

Rano w dzień maratonu lider jego grupy ustawił się obok niego i podczas pokonywania kolejnych kilometrów fizycznie powstrzymywał go od biegu przez jedną minutę po każdym odcinku 1,6 kilometra, zmuszając go do marszu. Następnie, po 29. kilometrze, lider spojrzał na mojego przyjaciela i powiedział: „Cóż, wydajesz się mieć wystarczająco dużo sił w nogach, więc teraz możesz bieć!”, co też ten zrobił. Jego czas wyniósł 3:25. Ukończył maraton w czasie o 15 minut krótszym niż kiedykolwiek wcześniej!

Najpierw nie mógł uwierzyć, że był w stanie poprawić swój wynik aż do tego stopnia, maszerując po każdym odcinku 1,6 kilometra. Ale kiedy zanalizował poprzednie maratony, zauważył, że zawsze zwalniał na ostatnich 10 – 13 kilometrach. W tym maratonie przyspieszył po pierwszych 29 kilometrach i urwał 5 minut z czasu w ostatnim segmencie. Był zmuszony przyznać, że wcześnie i regularne zmiany wykorzystywanych mięśni sprawiły, iż jego nogi pozostały silne i odpowiednio reagowały aż do linii mety.

### **Nigdy nie stosowałem przerw na marsz w biegach treningowych — czy radziłbyś mi wprowadzenie ich w maratonie?**

Przerwy na marsz tylko Ci pomogą. Otrzymałem setki listów, faksów, e-maili i telefonów od ludzi, którzy usłyszeli o przerwach na marsz w wieczór przed maratonem i zastosowali tę metodę następnego dnia. Ich opinie są bardzo podobne do mojej.

### **Czy przerwy na marsz pozwolą mi osiągnąć jakieś korzyści, nawet jeśli moim celem jest czas poniżej trzech godzin?**

Tak. Ponad 100 biegaczy informowało o „złamaniu” 3 godzin dzięki robieniu przerw na marsz. Nie mogliby tego osiągnąć, biegnąc ciągle.

*Coraz większa liczba biegaczy „łamie” 2:50, robiąc przerwy na marsz przynajmniej podczas pierwszych 29 kilometrów. Każdy korzysta na ich wprowadzeniu. Zmniejszają one obciążenie organizmu, spowalniają rytm serca, pozwalają Ci wypić wystarczającą ilość wody i przyspieszają regenerację po długich biegach. Biegacze biorący udział w zawodach mogą zniwelować wystarczająco dużo zmęczenia z pierwszej połowy biegu, by ścigać się podczas drugiej połowy. Program treningowy nastawiony na czas wymaga jak najszybszej regeneracji, na co pozwalają przerwy na marsz. Przestrzegając podczas treningu reguły 1:15 i wprowadzając dobroczynne przerwy na marsz od samego początku, możesz zregenerować się po biegu na 42 czy 45 kilometrów i zrobić trening szybkości w przeciągu dwóch do czterech dni.*

„Kiedy usłyszałem Twoją sugestię odnoszącą się do przerw na marsz podczas seminarium przed maratonem, nie chciałem nawet o tym myśleć. Nie wiem, dlaczego, ale to po prostu wydawało mi się poniżające dla prawdziwego biegacza — tego typu chodzenie. Przebiegłem dziesięć maratonów z osobistym rekordem 3:57 i byłem dumny z faktu, że nie przerywałem biegu.

Ale gdy zastanowiłem się nad tym w wieczór poprzedzający bieg, zdecydowałem się udowodnić, że jesteś w błędzie, robiąc dokładnie to, co zasugerowałeś. Mówiąc uczciwie, byłem chory przez ostatnie kilka tygodni i kalkulowałem, że w żadnym razie i tak nie mógłbym pobiec »życiówki«. Maszerowałem przez minutę po każdym odcinku 1,6 kilometra, a w czasie biegu utrzymywałem swoje oryginalne tempo biegu na czas 3:55.

Przez pierwszą połowę maratonu do mojego docelowego tempa brakowało 3 minut. Aha, mówiłem do siebie: »Galloway się mylił. Jeżeli jestem już 3 minuty do tyłu w połowie dystansu, będę daleko z tyłu, na końcu«.

Po 32. kilometrze zacząłem czuć się silniejszy, niż kiedykolwiek czułem się na tym etapie maratonu. Zrezygnowałem z przerw na marsz i biegłem do końca, poza krótkimi przerwami przy punktach z wodą. Chociaż byłem zmęczony na ostatnich 10 kilometrach, czułem się dobrze i minąłem wielu zawodników, nie będąc świadomym swojego tempa.

Na końcu nie mogłem uwierzyć w swój czas. 3:52 — 5 minut szybciej, niż biegłem kiedykolwiek w życiu... i po silnym przeziębieniu! Jak to się stało?!”

„Mój pierwszy kontakt z Programem Gallowaya nastąpił w roku 1999 na Disney World Marathon, gdzie lider grupy poprowadził biegaczy w tempie na czas poniżej 3:30. Poprawiłem swój rekord o 4 minuty, był to mój pierwszy bieg kwalifikacyjny do Boston Marathon i najbardziej komfortowy finisz z siedmiu maratonów. Zrozumiałem, że bieg w Bostonie nie mógłby być zrealizowanym marzeniem bez przerw na marsz”.

# 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>



Tego dnia, tak bez przyczyny, postanowiłem trochę pobiegać. Pobiegłem do końca drogi, a kiedy tam dotarłem, pomyślałem, że pobiegnę na koniec miasta. A kiedy tam dotarłem, pomyślałem sobie, że przebiegnę przez hrabstwo Greenbow. A skoro dotarłem aż tak daleko, dlaczego miałbym nie przebiec przez cały stan Alabama? Tak właśnie zrobiłem. Przebiegłem przez Alabamę. Bez żadnego powodu. Po prostu biegłem dalej...

Forrest Gump

# dobiegu.pl Gotowy, Start!

Codziennie gdzieś biegiesz, podbiegasz lub idziesz żwawym krokiem. Współczesne życie nabrało tempa. Świat wymaga od Ciebie elastyczności i dynamicznego rytmu pracy. Ty jednak nie trać oddechu i nie poddawaj się zadyshce. Zaczynaj odpoczywać w biegu!

Ponad 2500 lat temu samotny biegacz przemknął przez ziemie greckie, niosąc wiadomość o niespodziewanym ateńskim zwycięstwie nad perskimi siłami w bitwie pod Maratonem. Od przeszło 100 lat na ulicach największych miast świata rozgrywane są masowe biegi uliczne m.in. na dystansie maratońskim — 42 km 195 m. W przeciwieństwie do igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata w maratonach ulicznych udział może wziąć każdy. Dębno, Warszawa, Wrocław, Katowice — od którego maratonu zaczniesz?

Przebiegnięcie maratonu uznaje się za jedno z cenniejszych dokonań życiowych. Jest rezultatem wysiłku pochodzącego z własnego wnętrza — wykorzystywania fizycznych, umysłowych i duchowych zasobów przez dłuższy czas. Jednak ćwiczenia maratończyka wcale nie muszą przypominać „wyciskania siódmych potów”. Skorzystaj z bardziej relaksacyjnego, mniej intensywnego programu treningowego, odkryj tajny składnik, jakim jest marszobiegi, a już za sześć miesięcy pokonasz maraton. Do biegu gotowy, start!

1. Metoda marszobiegu Gallowaya
2. Programy: dla początkujących, „dobiec do mety”, na spalanie tłuszczu, na czas
3. Źródła motywacji
4. Odliczanie do startu
5. Wskazówki dotyczące tempa podczas maratonu
6. Kontuzje i przerwy w treningu
7. Technika głębokiego oddychania
8. Odpowiednia dieta i obuwie maratończyka
9. Świętowanie zwycięstwa

**Jeff Galloway** jest olimpijczykiem i trenerem biegania. Przed dziesięć laty stworzył unikatowy program treningowy, pozwalający biegaczom przygotować się do maratonu i ukończyć go z sukcesem. Jego pierwsza książka stała się światowym bestsellerem, a w pozycji, którą trzymasz w ręku, znajdziesz informacje pozwalające Ci wybrać odpowiedni program treningowy, nie stracić motywacji, trenować w grupie, unikać kontuzji i spalać tkankę tłuszczową. Niezależnie od tego, jakie są Twoje umiejętności lekkoatletyczne, z pomocą Jeffa z dużym prawdopodobieństwem spełnisz swoje marzenia, czyli ukończysz maraton.

Główny Patron Medialny:

Patroni Medialni:



BiegamBoLubię

RUNNERS



septem  
septem.pl

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
skr. poczt. 462, tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
www.septem.pl

ISBN 978-83-246-3321-0



Cena: 39,00 zł