



# Jeff Galloway

# Półmaraton

Zdrowy trening i doskonałe  
wyniki metodą Gallowaya

**Cała Polska biega z nami!**

- » Stosuj słynną i sprawdzoną metodę marszobiegu
- » Dopasuj programy treningowe do własnych potrzeb i wymagań
- » Poznaj techniki motywacyjne, zasady właściwego odżywiania i sposoby zapobiegania kontuzjom

Tytuł oryginału: Half-Marathon - You Can Do It

Tłumaczenie: Wojciech Białas

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-7048-2

© 2006 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

5th edition 2013

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Translation copyright © 2013 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

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

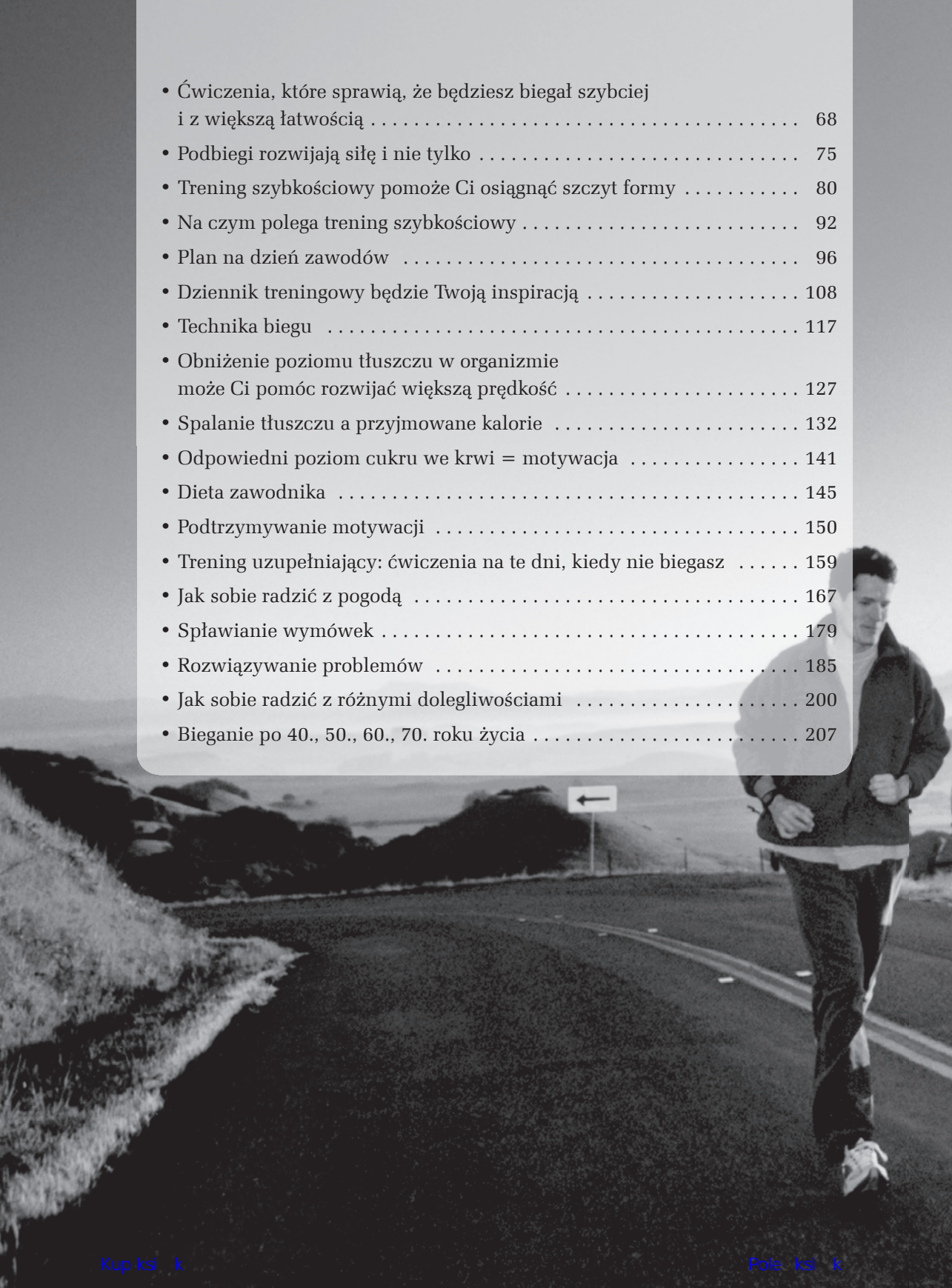


# Spis treści

• Dlaczego półmaraton zyskał taką popularność? .....	5
• Wybór celów i priorytetów .....	8
• Ważne informacje zdrowotne .....	12
• Porady praktyczne: buty, sprzęt itd. ....	17
• Metoda marszobiegu Gallowaya .....	24
• Wybór odpowiedniego celu i tempa .....	30
• Zasadnicze elementy treningu .....	39
• Ciało, duch i umysł reagują pozytywnie na trening .....	42
• Programy treningowe do półmaratonu .....	46
Początkujący .....	48
Dobiec do mety .....	51
Program z docelowym czasem 2:30–3:00 .....	53
Program z docelowym czasem 1:59–2:29 .....	56
Program z docelowym czasem 1:45–1:58 .....	59
Program z docelowym czasem 1:30–1:44 .....	62
Program z docelowym czasem 1:15–1:29 .....	65



• Ćwiczenia, które sprawią, że będziesz biegał szybciej i z większą łatwością . . . . .	68
• Podbiegi rozwijają siłę i nie tylko . . . . .	75
• Trening szybkościowy pomoże Ci osiągnąć szczyt formy . . . . .	80
• Na czym polega trening szybkościowy . . . . .	92
• Plan na dzień zawodów . . . . .	96
• Dziennik treningowy będzie Twoją inspiracją . . . . .	108
• Technika biegu . . . . .	117
• Obniżenie poziomu tłuszczu w organizmie może Ci pomóc rozwijać większą prędkość . . . . .	127
• Spalanie tłuszczu a przyjmowane kalorie . . . . .	132
• Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja . . . . .	141
• Dieta zawodnika . . . . .	145
• Podtrzymywanie motywacji . . . . .	150
• Trening uzupełniający: ćwiczenia na te dni, kiedy nie biegasz . . . . .	159
• Jak sobie radzić z pogodą . . . . .	167
• Spławianie wymówek . . . . .	179
• Rozwiązywanie problemów . . . . .	185
• Jak sobie radzić z różnymi dolegliwościami . . . . .	200
• Bieganie po 40., 50., 60., 70. roku życia . . . . .	207



# Wybór





# odpowiedniego celu i tempa



**Z** tego rozdziału dowiesz się, jak ustalić odpowiednie dla siebie tempo długich biegów i jak zaplanować właściwe tempo na półmaraton. Doświadczeni biegacze dowiedzą się, na jakie postępy mogą liczyć i czy ich program treningowy daje im szansę na uzyskanie zamierzonego wyniku. W miarę zbliżania się do celu w końcowej części realizacji programu treningowego możesz wykorzystać „Tabele prognostyczne Gallowaya”, by ustalić, czy jesteś w stanie pobiec w wyścigu tak, jak zaplanowałeś — oraz jakie poprawki wprowadzić, by uwzględnić działanie czynników pogodowych.

## **Metody prognozowania – test „magicznej mili”**

### **(czyli test biegu na 1600 m)**

Około roku 1995 zacząłem stosować jako metodę prognozowania wyników test czasowy wykonywany na trasie o długości jednej mili, czyli 1600 m (zwany „magiczną milą”). Współpracując najpierw z setkami, a potem z tysiącami biegaczy, przekonałem się, że ci spośród nich, którzy przeprowadzają 3–4 takie testy w ciągu sezonu, mogą uzyskać bardzo realistyczne prognozy oddające ich aktualny potencjał.

## **Aby uzyskać podczas wyścigu czas przewidywany**

### **przez tabele prognostyczne Gallowaya:**

- Musisz zrealizować plan treningowy skomponowany z myślą o swoim celu — zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi w niniejszej książce.
- Nie możesz być kontuzjowany.
- Musisz biec równomiernym tempem.
- W dniu wyścigu nie powinny panować niesprzyjające warunki pogodowe (temperatura poniżej 14°C, silny wiatr z naprzeciwka, intensywne opady deszczu albo śniegu itd.).
- Na trasie nie może być konieczności przebijania się przez tłumy ludzi ani żadnych znaczących wzniesień.

## **Test „magicznej mili”**

1. Udaj się na bieżnię albo znajdź jakiś inny precyzyjnie wymierzony tor. Jedna mila to 4 okrążenia wokół standardowej bieżni 400-metrowej, czyli 1600 m.
2. Rozgrzej się, maszerując przez 5 minut, potem biegając przez minutę i ponownie maszerując przez następną minutę, a następnie pokonaj lekkim truchtem 800 metrów (czyli 2 okrążenia wokół bieżni).
3. Wykonaj 4 przyspieszenia. Są one opisane w rozdziale „Ćwiczenia, które sprawią, że będziesz biegał szybciej i z większą łatwością”.

4. Pomaszeruj przez 3–4 minuty.
5. Przebiegnij w szybkim jak na swoje możliwości tempie 4 okrążenia. Zastosuj przy tym sugestie odnośnie do przerw na marsz przedstawione w niniejszym rozdziale, albo pobiegnij tak, jak sam chcesz.
6. Podczas pierwszej próby czasowej nie biegnij na maksimum swoich możliwości już od samego startu — wejdź w swoje tempo po pokonaniu dwóch okrążeń.
7. Po zakończeniu przeprowadź schłodzenie, odwrotność rozgrzewki.
8. Najlepszym miejscem do ćwiczeń będzie szkolna bieżnia. Nie trenuj na bieżni mechanicznej, ponieważ słyną one z tego, że są źle wykalibrowane, przez co często podają informacje, że biegniesz szybciej, albo że pokonałeś większy dystans, niż to miało w rzeczywistości miejsce.
9. W trakcie każdego kolejnego testu staraj się tak dopasować swoje tempo, by uzyskać lepszy czas.
10. Wykorzystaj poniższy wzór, by obliczyć, jaki cel czasowy powinieneś wybrać na zawody.

### **Na ile intensywnie powinienem wykonywać próbne biegi**

Podczas pierwszego miesiąca programu przygotowawczego wykonuj „magiczną milę” raz na tydzień, w środku swoich wtorkowych albo czwartkowych biegów. Pierwsza próba powinna być wykonana w tempie jedynie trochę szybszym niż stosowane podczas normalnego biegu. Z każdą kolejną podkręcaj tempo, ulepszając je z tygodnia na tydzień. W czwartym tygodniu powinieneś osiągnąć tempo dość zbliżone do tego, na jakie pozwalają Twoje umiejętności.

Pokonaj pierwsze okrążenie trochę wolniej, niż wynosi Twoje średnie tempo. Zrób sobie krótką przerwę na marsz — zgodnie ze wskazówkami na ten temat przedstawionymi w tym rozdziale. Jeśli nie masz zadyszki, możesz trochę przyspieszyć na drugim okrążeniu. Jeśli natomiast sapiesz już po pierwszym okrążeniu, to utrzymaj swoje tempo podczas drugiego — albo trochę zwolnij. Większości biegaczy przyda się przerwa na marsz po drugim okrążeniu.

Przerwa na marsz po trzecim okrążeniu to kwestia wyboru. Nie ma nic złego w ciężkim oddechu podczas ostatniego okrążenia. Jeśli podczas ostatniego okrążenia zaczynasz zwalniać, to kolejną próbę rozpocznij w trochę wolniejszym tempie. Kiedy skończysz, powinieneś się czuć, jakbyś nie mógł już przebiec w tym tempie więcej niż pół okrążenia (albo i mniej). Może się okazać, że podczas próby nie potrzebujesz wielu przerw na marsz — poeksperymentuj i wprowadź odpowiednie poprawki.



## Tabele prognostyczne Gallowaya

**Krok 1.:** Zrób test „magicznej mili” (cztery okrążenia wokół bieżni).

**Krok 2.:** Oblicz swoje tempo na kilometr podczas półmaratonu, mnożąc swój wynik przez 0,75.

### Przykład:

Czas „magicznej mili”: 10:00

Tempo półmaratonu =  $10:00 \cdot 0,75 = 7:30$  minut na kilometr.

Obliczając na tej podstawie tempo długiego biegu z fazy przygotowawczej, dodaj 2 minuty na kilometr = 9:30 minut na kilometr.

Czas „magicznej mili”	( $\cdot 0,75$ ) Szybkie tempo półmaratonu	(+1,52 minuty na kilometr) Tempo długiego biegu na treningu
5:00	03:45	5:45
5:30	04:07	5:07
6:00	04:30	6:30
6:30	04:52	6:52
7:00	05:15	7:15
7:30	05:37	7:37
8:00	06:00	8:00
8:30	06:22	8:22
9:00	06:45	8:45
9:30	07:07	9:07
10:00	07:30	9:30
10:30	07:52	9:52
11:00	08:15	10:15
11:30	08:37	10:37
12:00	09:00	11:00
12:30	09:22	11:22
13:00	09:45	11:45
13:30	10:07	12:07
14:00	10:30	12:30
14:30	10:52	12:52

Czas „magicznej mili”	(-0,75) Szybkie tempo półmaratonu	(+1,52 minuty na kilometr) Tempo długiego biegu na treningu
15:00	11:15	13:15
15:30	11:37	13:37
16:00	12:00	14:00

**Uwaga:** Mnożąc przez 0,75, zakładamy, że pod koniec półmaratonu będziesz biegł na maksimum swoich możliwości.

Przy wyniku poniżej 8 minut zrób sobie krótką przerwę po 800 metrach albo biegnij bez zatrzymywania się.

### Przerwy na marsz podczas próby czasowej na jedną milę

Czas „magicznej mili”	Czas przeznaczony na marsz
8:00	5–10 sekund co dwa okrążenia
8:30	8–12 sekund co dwa okrążenia
9:00	10–15 sekund co dwa okrążenia
9:30	12–18 sekund co dwa okrążenia
10:00	5–8 sekund co okrążenie
10:30	7–10 sekund co okrążenie
11:00	9–12 sekund co okrążenie
11:30	10–15 sekund co okrążenie
12:00	11–16 sekund co okrążenie
12:30	12–17 sekund co okrążenie
13:00	13–18 sekund co okrążenie
13:30	14–19 sekund co okrążenie
14:00	15–20 sekund co okrążenie
14:30	16–21sekund co okrążenie
15:00	17–22 sekundy co okrążenie
15:30	18–23 sekundy co okrążenie
16:00	19–24 sekundy co okrążenie

## **Osoby startujące w półmaratonie po raz pierwszy – niech waszym celem będzie jedynie ukończenie biegu**

Jeśli jesteś biegaczem po raz pierwszy startującym w półmaratonie, to radzę Ci nie stawiać sobie za cel żadnych konkretnych osiągnięć czasowych. Użyj próby „magicznej mili” (1600 m) do wyznaczenia tempa swojego długiego biegu (dodając 2 minuty do czasu pomnożonego przez 0,75). Pierwsze 15 km samego wyścigu radzę Ci pokonać tempem treningowym, a ostatnie 6 km możesz pokonać, jak uznasz za stosowne.

## **Biegacze nastawieni na konkretny czas mogą opierać swoje przewidywania na wierze**

Nie widzę przeciwwskazań, by trenowani przeze mnie zawodnicy, którzy mają za sobą już przynajmniej jeden półmaraton, wybrali sobie za cel czas szybszy od tego wynikającego z ich osiągnięć na próbach. Ćwiczenia szybkościowe, długie biegi oraz testowe starty w zawodach powinny wpłynąć na poprawę tych wyników... ale o jak wiele? Według moich doświadczeń taki „skok w wiarę” nie powinien zakładać postępów większych niż 3–5% przy założeniu stosowania 3-miesięcznego programu treningowego.

1. Wykonaj próbny bieg na 1600 m.
2. Wykorzystaj przedstawiony powyżej wzór, by przewidzieć, jaki wynik mógłbyś uzyskać w obecnej chwili, gdybyś przygotował się do startu w półmaratonie.
4. Oszacuj postęp, którego chcesz dokonać podczas realizacji programu przygotowawczego (3–5%).
5. Odejmij uzyskany wynik od czasu uzyskanego w punkcie 2. — oto Twój docelowy czas.

## **Jakie postępy możesz założyć „na wiarę”?**

<i>Prognoza czasu w półmaratonie</i>	<i>Postęp o 3%</i>	<i>Postęp o 5%</i>
<i>Przy założeniu realizacji 2-, 3-miesięcznego programu treningowego</i>		
1:20 h	2:12 min	4:00 min
1:40 h	3:00 min	5:00 min
2:00 h	3:36 min	6:00 min
2:30 h	4:30 min	7:30 min
3:00 h	5:24 min	9:00 min



### *Poprawa czasu końcowego w półmaratonie*

<i>Prognoza</i>	<i>Postęp o 3%</i>	<i>Postęp o 5%</i>
3:00 h	2:54:36	2:51:00
2:30 h	2:25:30	2:22:30
2:00 h	1:56:24	1:54:00

Najważniejsze przy wyznaczaniu sobie celu jest to, by trzymać swoje ego na wodzy. Moje doświadczenie pokazuje, że poprawa o 3% jest realistycznym zamierzeniem. Oznacza to, że jeśli wedle prognozy Twój czas ma wynieść 3 godziny, realistycznie będzie założyć, że możesz urwać z tego wyniku jeszcze pięć i pół minuty, o ile zadbasz o ćwiczenia szybkościowe i nie zapomnisz o długich biegach, zgodnie z planami treningowymi przedstawionymi w tej książce. Natomiast górna granica możliwości poprawy wyniku to bardziej zdecydowane 5%, co oznacza odjęcie 9 minut od 3-godzinnego rezultatu w półmaratonie.

W obu tych wariantach, aby móc liczyć na przewidywany rezultat, musi się zgrać wiele czynników. Nawet wśród biegaczy mierzących w poprawę o 3% i realizujących wszelkie zalecane ćwiczenia zrealizować ten cel udaje się jedynie niewiele ponad połowie osób. Bardziej agresywne starania kończą się zwykle sukcesem jedynie w 20% przypadków. Istnieje wiele czynników decydujących o wyniku czasowym w półmaratonie, które pozostają poza Twoją kontrolą: pogoda, ukształtowanie terenu, infekcje itd.

### **Próby „magicznej mili” w trakcie treningów umożliwią Ci skonfrontowanie swoich zamierzeń z rzeczywistością**

- Zastosuj tę samą procedurę co podczas biegu testowego zgodnie z tym, co przedstawiłem powyżej.
- Jeśli będziesz się stosował do tych wskazówek, nauczysz się panować nad swoim tempem.
- Podpowiedź: lepiej rozpocząć w nieco wolniejszym tempie niż to, które uważasz za odpowiednie jak na Twoje możliwości.
- Większości biegaczy przydadzą się przerwy na marsz. Przeczytaj poświęcone temu tematowi fragmenty tej książki, by poznać zalecane proporcje marszu i biegu.
- Zwracaj uwagę, czy zdarza Ci się przyspieszać albo zwalniać na finiszu i popraw ten element podczas kolejnej próby.
- Jeżeli nie widzisz żadnych postępów, zbadaj, jakie są tego przyczyny, i podejmij odpowiednie działania.

## Potencjalne przyczyny braku postępów:

1. Jesteś przetrenowany i wyczerpany — jeśli tak właśnie jest, zredukuj ilość ćwiczeń i/albo zrób sobie dodatkowy dzień wolnego.
2. Być może wybrałeś sobie zbyt ambitny cel jak na swoje aktualne możliwości.
3. Być może opuściłeś ileś treningów albo nie przeprowadzałeś ich tak regularnie, jak należało.
4. Być może biegłeś w temperaturze powyżej 14°C. Powyżej tej granicy następuje spowolnienie tempa (im dłuższa trasa biegu, tym bardziej wpływ gorąca odbija się na jego końcowym rezultacie).
5. Przebiegłeś pierwsze okrążenie lub nawet dwa okrążenia w zbyt szybkim tempie.

## Ostateczny test

Spojrzyj na ostatnie 4 testy i odrzuć najsłabszy wynik. Wyciągając średnią z pozostałych trzech wyników, otrzymasz solidną prognozę odnośnie do Twojego docelowego czasu na zawodach. **Jeżeli z testów wynika czas słabszy od tego, na który się przygotowywałeś, przyjmij czas przewidywany przez „magiczną milę”.** Stanowczo Ci radzę, byś pierwszą jedną trzecią trasy swojego wymarzonego wyścigu pokonał w tempie o kilka sekund na kilometr wolniejszym niż to przewidywane na podstawie średniej z biegów testowych.

## Wykorzystaj dziennik!

Przeczytaj rozdział poświęcony zastosowaniu dziennika. Wykorzystanie tego niezwykle istotnego narzędzia bardzo zwiększy Twoje szanse na osiągnięcie zamierzonego celu. Z psychologicznego punktu widzenia wygląda to tak, że wykorzystanie dziennika sprawia, iż zaczynasz brać na siebie odpowiedzialność za realizację swojej misji.

**Uwaga:** W okresie moich startów w zawodach i w trakcie pierwszej dekady trenowania innych biegaczy odkryłem bardzo przydatną metodę prognozowania wyników, przedstawioną w książce Gerry Purdy’ego i Jamesa Gardnera *Computerized Running Training Programs*. Książka ta została od tego czasu przeredagowana i ponownie wydana drukiem oraz w postaci cyfrowej przez magazyn „Track and Field News”, pod tytułem *Running Trax*. Stanowi ona świetne źródło informacji, dlatego gorąco ją polecam.

Notatki



# 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>

Jest czas leżenia pod kocem oraz czas wstawania z kanapy i ruszania prostą ścieżką ku zdrowiu. Jeśli do tej pory bezskutecznie próbowałeś przekonać się do biegania lub masz ochotę na drobną zmianę w swoich treningach, spróbuj marszobiegu. Metoda marszobiegu autorstwa Jeffa Gallowaya pomogła już setkom tysięcy biegaczy amatorów przygotować się do startu w maratonach i półmaratonach, a doświadczonym sportowcom dała szansę na poprawę osiągnięć czasowych. Co jeszcze Cię powstrzymuje?



- Przejmij z wyprzedzeniem kontrolę nad zmęczeniem, by móc cieszyć się każdym biegiem.
- Zaczynaj odczuwać siłę i energię nawet po dużym dystansie.
- Odkryj sekrety szybszej regeneracji podczas długich biegów.
- Zapomnij o obezwładniającym zmęczeniu po skończeniu treningu.
- Naucz się przesuwać coraz dalej granicę wysiłku.

## Energetyzująca moc marszu

Dzięki tej genialnej w swojej prostocie książce poznasz perfekcyjny program treningu i stworzysz plan ćwiczeń idealnie dopasowany do Twojej formy. Dowiesz się, jak utrzymać motywację oraz eliminować dolegliwości i kontuzje. Nauczysz się stosować przetestowane metody, które umożliwią Ci kontrolowanie sprawności, odporności, poziomu zmęczenia oraz witalności.

**Jeff Galloway** był zwyczajnym trenującym biegi nastolatkiem, który nie ustawał w nauce i pracował tak ciężko, aż trafił do kadry olimpijskiej. Jest autorem znanych na całym świecie bestsellerów na temat biegania oraz felietonistą czasopisma „Runner's World”, a ponadto wygłasza co roku wykłady motywacyjne poświęcone bieganiu i dbałości o sprawność. Ukończył ponad 100 maratonów. Jego nowatorskie pomysły sprawiają, że możliwości startu i dobiegnięcia do mety w półmaratonie stają otworem niemal przed każdym.

Patroni Medialni:



**Cena: 34,90 zł**

ISBN 978-83-246-7048-2



9 788324 670482

Nr katalogowy: 14341



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

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