

LUKE HUMPHREY ■ KEITH HANSON ■ KEVIN HANSON

MARATON METODA HANSONÓW



Jak zwiększyć wytrzymałość i poprawić życiówkę

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *Hansons Marathon Metod. A Renegade Path to Your Fastest Marathon*

Copyright © 2012 by Luke Humphrey

First published by VeloPress in 2012. All rights reserved
Pierwsze wydanie angielskojęzyczne opublikowało VeloPress w 2012 roku.
Wszelkie prawa zastrzeżone

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-304-8

Konsultacja: *Artur Kern, Mateusz Jasiński*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki wydania angielskojęzycznego: *Charles Chambarlain*
Adaptacja projektu okładki do wydania polskiego: *Jakub Kabała*
Ilustracje: *Visual Health Information i Nicole Kaufman*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *KMDRUK*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego.....	VII
Przedmowa	IX
Podziękowania.....	XI
Wstęp.....	XIII
CZĘŚĆ I PODEJŚCIE DO TRENINGU.....	1
1. Filozofia treningu Hansonów.....	3
2. Fizjologia maratonu	15
CZĘŚĆ II PROGRAM.....	35
3. Elementy programu treningowego.....	37
4. Plany treningowe Hansonów	81
5. Modyfikowanie programu.....	99
CZĘŚĆ III STRATEGIA.....	111
6. Ustalenie celu treningowego	113
7. Trening uzupełniający.....	125
8. Odżywianie i nawadnianie	143
9. Sprzęt maratończyka	167
10. Taktyka zawodów	185
11. Regeneracja	195
Polsowie.....	203
Załącznik A.....	205
Załącznik B	223
Indeks	225

FILOZOFIA TRENINGU HANSONÓW

BRACIA KEVIN I KEITH HANSONOWIE oparli swoje przedsięwzięcie na badaniach, praktyce i obecnym stanie wiedzy w zakresie fizjologii wysiłku fizycznego. Do zespołu dołączyłem w 2004 roku jako jeden ze sportowców, a już dwa lata później prezentowałem ten program treningowy biegaczom w całym kraju. Metoda przygotowania maratońskiego Hansonów została zastosowana po raz pierwszy w 1992 roku, gdy rozpoczęli trening do maratonu w Detroit. Gruntownie ją więc przetestowano, jeszcze zanim pojawiłem się na scenie. Impulsem do stworzenia nowego podejścia było rozczarowanie braci propozycjami dostępnymi w owym czasie na rynku. Zdaniem Hansonów istniejące plany nie były w stanie odpowiednio przygotować biegacza do trudów królewskiego dystansu. Dlatego zamiast koncentrować się na minimalnym obciążeniu treningowym w ciągu tygodnia i nadrabianiu kilometrażu treningami weekendowymi, postanowili stworzyć lepiej wyważony program.

Od czasu gdy Hansonowie po raz pierwszy zaprezentowali harmonogramy treningów, sport ten przeżył powtórny boom. Pierwsza fala zainteresowania bieganiem przeszła w latach 70., a kilka dekad później przerodziła się już w obsesję na punkcie maratonów. W 1976 roku w Stanach Zjednoczonych maraton ukończyło około 25 tysięcy biegaczy. Do 1990 roku liczba ta wzrosła niemal dziesięciokrotnie – do 224 tysięcy uczestników. Na tym jednak nie koniec. W latach 1995, 2000 i 2005 maraton ukończyło odpowiednio 293 tysiące, 353 tysiące i 395 tysięcy uczestników. W 2010 roku około 507 tysięcy biegaczy przekroczyło linię mety w którymś ze zorganizowanych

na amerykańskiej ziemi maratonów. Oznacza to, że od 2005 do 2010 roku liczba uczestników wzrosła o imponujące 30%.

Wraz z powiększeniem się grona biegaczy, którzy ukończyli maraton, pogorszyły się statystyki wyników. Od 1980 do 2010 roku średni czas ukończenia tego biegu przez mężczyzn wzrósł z 3:32 do 4:16, natomiast średni czas u kobiet z 4:03 do 4:42 (źródło: www.runningusa.org). Słabsze wyniki są zapewne bezpośrednim rezultatem większej liczby uczestników. W latach 70. i 80. skromna populacja maratończyków składała się głównie z twardych, zaprawionych w bojach sportowców nastawionych na wyśrubowane czasy. Dziś demografia maratonów uległa całkowitej zmianie. To, co kiedyś było zarezerwowane dla sportowej elity, teraz uznaje się za sport będący w zasięgu każdego amatora. A wielu z nich chce jedynie przekroczyć linię mety, nie przywiązując wagi do wyniku.

Jako biegacz i trener spotkałem się z trzema typami osób porywających się na maraton:

Biegacze długoletni: Przez lata zgromadzili na swoim biegowym koncie setki kilometrów, wielu ukończyło już maraton nie raz i nie dwa. Ich celem jest poprawa wyniku z poprzedniego startu na tym dystansie.

Biegacze rekreacyjni: Chociaż nie zaliczyli jeszcze maratonu, nie są to biegowi nowicjusze, mają w swoich dokonaniach liczne starty na krótszych dystansach. Debiutując w maratonie, chcą sprawdzić własne możliwości, wielu traktuje to jako punkt wyjścia do poprawy życiówki w kolejnym maratonie.

Biegacze początkujący: W tej grupie znajduje się wielu biegowych nowicjuszy, którzy chcą po prostu odhaczyć maraton na liście rzeczy do zrobienia, oraz osoby startujące w biegach w ramach akcji charytatywnych. Wiele z nich zapomni o biegach maratońskich tuż po przekroczeniu linii mety.

Trzecia grupa biegaczy to największe wyzwanie dla trenera. Kevin i Keith aktywnie działają w grupie Team in Training, której członkowie zbierają fundusze na rzecz stowarzyszenia do walki z białaczką, ja natomiast za pośrednictwem American Cancer Society (Amerykańskie Towarzystwo ds. Walki z Rakiem) trenuję zespół Michigan's Determination, który również zbiera pieniądze na liczne działania związane z nowotworami. Tym samym wszyscy troje dobrze znamy ten typ biegaczy. Główna przeszkoda tkwi w przekonaniu, utwierdzanym przez popularne media, że bieganie trzy razy w tygodniu to najlepszy sposób na przygotowanie się do startu w maratonie. Takie podejście ugruntowuje nowicjuszy w mylnym przeświadczeniu, że program maratoński można przeprowadzić bez różnicowania rodzajów treningu: kup nową parę butów, wygospodaruj trochę

czasu na bieganie kilka razy w tygodniu, a parę miesięcy później będziesz gotów na ponad 42-kilometrową przygodę. Choć głównym celem tej grupy jest zazwyczaj samo ukończenie maratonu, bieganie zaledwie trzy razy w tygodniu nie jest optymalną drogą do rozwoju biegacza, niezależnie od aspiracji. W efekcie kolejni biegacze dołączają do grupy osób źle przygotowanych do startu. Poza tym jest mało prawdopodobne, by po takim doświadczeniu pozostali wierni tej dyscyplinie.

Zastanówmy się nad danymi: w ciągu trzech lat około 50% klientów specjalistycznego sklepu biegowego stanowią osoby zaczynające przygodę z bieganiem. Tak więc jeśli założymy, że w bazie klientów sklepu znajduje się 40 tysięcy biegaczy, to na przestrzeni trzech lat 20 tysięcy z nich będą stanowili biegowi debiutanci. Rzecz jasna, cieszy fakt, że tylu ludzi odnajduje motywację, by wkroczyć na biegową ścieżkę, warto się jednak zastanowić, co takiego przyciąga te wszystkie osoby do biegania. Wydaje się, że całkiem sporą część kusi wizja sportu obiecującego wspaniałe rezultaty przy relatywnie niewielkich wyrzeczeniach. Wmawia się im, że będą w stanie ukończyć maraton bez znaczącej zmiany dotychczasowego stylu życia i harmonogramu dnia. W efekcie pojawia się masa minimalistycznych programów treningowych.

Ci sami biegacze z powodu swojego niedostatecznego przygotowania mają najczęściej złe doświadczenia z maratonem, a więc nic dziwnego, że tak niewielu z nich wraca na królewski dystans. Rzut oka na najbardziej popularne minimalistyczne plany treningowe pozwala wychwycić pewne podobieństwa.

Niski kilometraż: Maksymalne obciążenie dla początkujących biegaczy to kilometraż rzędu 55–65 km tygodniowo, przez kilka tygodni; dla zaawansowanych biegaczy będzie to 70–90 km tygodniowo.

Niska częstotliwość: Początkującym zaleca się bieganie 3–4 razy w tygodniu; zaawansowanym – 5–6 razy na tydzień.

Megadługie biegi: Większość programów dochodzi do 32 km, a niektóre nawet do 42 km. Te dystanse rozpisane są na najbardziej obciążone kilometrażem tygodnie. Niektóre programy zalecają główny trening na sobotę, na dzień przed niedzielnym długim wybieganiem, co oznacza że 60–75% tygodniowego dystansu przypada na dwa następujące po sobie dni.

Długookresowość: Zazwyczaj program ciągnie się przez 24–32 tygodnie. Nic dziwnego, przy tak niskim kilometrażu tygodniowym organizm potrzebuje bardzo dużo czasu, żeby się przygotować do czekającego go wysiłku.

Źle rozłożona intensywność: W programach trzydniowych wszystkie treningi zakładają bardzo wysoką intensywność (70% lub więcej VO_2max^1), a długie wybieganie stanowi 40–50% całkowitego tygodniowego kilometrażu.

Plan treningowy zakładający tak niski kilometraż i 3 dni treningowe w tygodniu umożliwia łagodne wejście w świat sportu i budowę kondycji fizycznej bez niepotrzebnych kontuzji. Jednak kiedy decydujemy się wziąć udział w maratonie, jest niewystarczający. Tego typu plany zazwyczaj pozwalają biegaczom osiągnąć zamierzony cel, czyli ukończyć maraton, ale skutkiem ubocznym bywa zniechęcenie do sportu. Ponieważ najlepszą zachętą do systematycznego trenowania w każdym sporcie amatorskim jest czerpanie z niego przyjemności, z pewnością nie będzie to dobry przepis na długoterminowy sukces w bieganiu.

Kumulacja zmęczenia to proces kontrolowanego budowania narastającego zmęczenia przez dni, tygodnie i miesiące ciągłego treningu.

Podczas stosowania metody Hansonów staramy się zachęcić biegaczy do startu w więcej niż jednym maratonie. Proponujemy im program nastawiony na sukces i pozytywne doznania biegowe. W przeciwieństwie do wielu innych popularnych planów treningowych, nasz pozwoli ci nie tyle ukończyć maraton, ile zostać prawdziwym maratończykiem. Opowiadając o metodyce treningów przygotowujących do maratonu, jesteśmy otwarci i szczerzy – nie słodzimy, nie oferujemy żadnych dróg na skróty, nie traktujemy podopiecznych protekcjonalnie. W rzeczy samej, maraton nie byłby żadnym poważnym wyzwaniem, gdyby nie wymagał od uczestnika odrobiny krwi, hektolitrow potu i prawdopodobnie nawet paru łez.

W dalszej części tego rozdziału przyjrzymy się bliżej zasadom, które leżą u podstaw metody przygotowania maratońskiego Hansonów. Opierają się one na nauczaniu słynnego trenera Arthura Lydiarda. Ten powszechnie znany i zasłużony popularyzator biegania pomógł wielu biegaczom zrealizować olimpijskie ambicje. I to właśnie jego pomysły dotyczące treningu miały zasadniczy wpływ na ukształtowanie naszych metod. Opracowany przez Lydiarda koncept kumulowanego zmęczenia służy tu za punkt wyjścia. Kontrolowane skumulowane zmęczenie to efekt stopniowego nasilania się zmęczenia (nieprowadzące

¹ Maksymalny pułap tlenowy – maksymalna ilość tlenu, jaką organizm, mięśnie i wszystkie pracujące narządy są w stanie pochłoniąć w danej jednostce czasu. Mierzony jest w mililitrach na kilogram masy ciała na minutę (przyp. tłum.).

go jednak do przetrenowania) w ciągu wielu dni, tygodni i miesięcy nieprzerwanego treningu. Innymi słowy, kumulacja zmęczenia jest rezultatem ciągłego cyklu treningowego, który nie pozwala na pełną regenerację pomiędzy dniami treningowymi. Kładzie nacisk na spójne, strategiczne podejście do treningu maratońskiego, mające zastąpić okazjonalne, chaotycznie prowadzone treningi w przypadkowe dni tygodnia. Podstawowa zasada kontrolowanego zmęczenia jest stale obecna w całym podejściu treningowym Hansonów. Składa się na nią pięć elementów. Jeśli pominiemy jeden z nich, wpłynie to na pozostałe aspekty, wywołując efekt domina, który negatywnie odbije się na fizjologicznej adaptacji organizmu, niezbędnej do powodzenia całego programu. Elementy, o których mowa, to:

- kilometraż,
- intensywność,
- równowaga,
- systematyczność,
- regeneracja.

Kilometraż: strategiczne tygodniowe obciążenie

Największym problemem wielu maratońskich planów treningowych jest to, że zostały stworzone, by spełniać oczekiwania, a nie potrzeby przeciętnego biegacza. Większość kilometrowego obciążenia treningowego rozkładana jest w nich na sobotę i niedzielę, kiedy to na ogół biegacze dysponują wolnym czasem. Mniej więcej taka sama liczba kilometrów jest następnie zaplanowana na kilka pozostałych dni tygodnia. To może oznaczać, że wszystkie treningi przypadające w tygodniu pracy są bardzo intensywne, przez co uczestnicy nie mają zbyt wielu okazji do lżejszych biegów i nie wybiegają odpowiedniej liczby kilometrów, tak ważnych dla właściwego przygotowania maratońskiego. Ponieważ biegi zaplanowane na tydzień są najczęściej bardzo intensywne, biegacz ma mniej czasu na regenerację i w ferworze innych zajęć często decyduje się opuścić lżejsze treningi. Nawet jeśli plany zakładają spokojniejsze biegi w pozostałe dni tygodnia, najczęściej biegacze są po prostu zbyt zmęczeni po poprzednich treningach.

W strategii kumulowania zmęczenia niezmiernie ważny jest odpowiedni tygodniowy kilometraż. Jego podniesienie wiąże się ze zwiększeniem liczby dni treningowych z 3-4 do 6 tygodniowo. Nie oznacza to jednak, że trening stanie się intensywniejszy, ale że biegacz będzie miał więcej możliwości spokojnych wybiegań, które pokryją tygodniowe zapotrzebowanie w zakresie pokonanego dystansu. Metoda

Hansonów pokazuje, jak zwiększyć kilometraż i jednocześnie kontrolować tempo, by uniknąć przetrenowania. Warto zwrócić uwagę, że biegacze trenujący do zawodów na dystansie 5 km pokonują tygodniowo od 4 do 6 razy więcej kilometrów, niż zakłada dystans wyścigu. Gdyby przyjąć takie podejście, osoba przygotowująca się do maratonu powinna proporcjonalnie podnieść swój tygodniowy kilometraż, wychodząc od obciążeń podanych w treningu dla 5 km (patrz tabela 1.1). Choć przeciętny maratończyk nie zwiększy tygodniowego kilometrażu do cztero- czy pięciokrotnej wartości dystansu maratońskiego (160–240 km), niemniej powinien w tygodniu wybiegać dwu- lub trzykrotność takiego dystansu (80–115 km).

TABELA 1.1. Tygodniowy kilometraż w oparciu o poziom zaawansowania i planowany dystans

	Początkujący	Zawodnik	Elita
5 km	25–40 km	65–80 km	145+ km
10 km	40–50 km	70–90 km	145+ km
Półmaraton	50–65 km	80–100 km	160+ km
Maraton	65–80 km	100–115 km	180+ km

Choć biegacze przygotowujący się do maratonu zdają sobie sprawę, że konieczne jest zwiększenie kilometrażu, by sprostać wyzwaniu, jakie wiąże się z tego rodzaju biegiem, myśl o pokonywaniu 80–115 km tygodniowo może brzmieć złowieszczo. Początkujący biegacze spojrzą na dystanse, jakie plan przewiduje w dwunastym tygodniu treningów, i zwątpią, czy kiedykolwiek uda im się dojść do takiego poziomu; brakuje im po prostu pewności siebie. Mówimy biegaczom, by zaczęli od poziomu, który może im się wydawać abstrakcją – całkowicie poza ich możliwościami – i szli „do tyłu”, aż dojdą do etapu, który zarówno fizycznie, jak i psychicznie jest dla nich do zaakceptowania. Choć pokonanie 100 km tygodniowo na początku może wydawać się niedorzeczne, kluczem jest skoncentrowanie się na pracy, jaką powinieneś wykonać teraz. Sam się zdziwisz, co będziesz w stanie zrobić po paru miesiącach przygotowań.

Wielu sportowców dało swojemu ciału wystarczająco dużo czasu, by zaadaptowało się ono do nowego obciążenia treningowego i dzięki temu są oni w stanie wytrzymać znacznie więcej, niż kiedykolwiek mogliby przypuszczać. Nasz program treningowy pozwala zwiększać kilometraż stopniowo, począwszy od mniejszych dystansów, a z czasem zwiększając i dystans, i intensywność. Często powtarzam moim podopiecznym: „Jeśli chcesz zbudować dom, musisz zacząć od konstrukcji, która będzie wszystko trzymała”. Obciążenie kilometrażowe stanowi podstawę, na której opierają się pozostałe elementy treningu.

Intensywność: adaptacja fizjologiczna

Poza zwiększonym obciążeniem kilometrażowym, nasze plany różnią się od innych również podejściem do tempa i intensywności. Te wszystkie elementy są nierozzerwalnie połączone, ponieważ gdy trening jest zbyt forsowny, biegacz będzie zbyt zmęczony, by wykonać tygodniowy plan. W projekcie Hansons-Brooks rywalizacja między najlepszymi zawodnikami może być naprawdę zacięta. Największym wyzwaniem jest dla nas nauka utrzymywania właściwego tempa. Podczas treningów Kevin i Keith zawsze zdają się wiedzieć, kiedy sportowiec zdołał wykształcić w sobie podejście do drugiego biegacza w stylu: „Wiem, że jesteś szybki, ale ja jestem o tę odrobinę lepszy od ciebie”. Żeby podkreślić istotę utrzymywania właściwego tempa i utemperować tych, którzy biegną szybciej, niż im zalecono, każą sportowcom wykonywać karne pompki za każdą sekundę poniżej zakładanego czasu. Po kilku takich pompkach biegacze zazwyczaj pokornie wracają do wyznaczonego tempa.

Choć nie zmusimy cię do robienia pompek, gdy nie będziesz wykonywał ćwiczeń z odpowiednią prędkością, zapamiętaj, że utrzymywanie określonego tempa jest bardzo ważnym elementem strategii kumulowanego zmęczenia. Większość sugerowanych przez nas jednostek ma charakter pracy tlenowej (poniżej progu mleczanowego), a nawet odbywa się w jeszcze spokojniejszym tempie. Możesz się zastanawiać: „Jak mam stać się szybszym biegaczem, skoro każą mi biegać wolniej?”. W kolejnym rozdziale wyjaśnimy mechanizm wielu wspaniałych adaptacji, zachodzących w organizmie wraz z rosnącą liczbą treningów wytrzymałościowych, takich jak rozwój mitochondriów, adaptacja włókien mięśniowych i wzrost zdolności czerpania energii z tłuszczu. Naukowcy badający fizjologię wysiłku fizycznego odkryli, że mechanizmy te kształtują się najlepiej w czasie biegu w tempie poniżej pułapu tlenowego. W ten sposób swoje wyniki poprawisz nie przez gwałtowne, a stopniowe podnoszenie pułapu tlenowego i beztlenowego. Bez względu na to, czy przed nami lekkie wybieganie czy mocny trening, wykonywanie ćwiczeń w zadanym tempie jest integralną częścią całego systemu przygotowania maratońskiego.

Jednostki o niskiej intensywności są często niesłusznie postrzegane jako bezsensowne udeptywanie asfaltu, puste kilometry. W rzeczywistości stanowią one sporą część całego tygodniowego obciążenia treningowego, a jeśli wykonywane są z odpowiednią prędkością, przyczyniają się do wielu bardzo pozytywnych zmian fizjologicznych. Mimo to, tak początkujący, jak doświadczeni biegacze mają duży problem z lekkimi ćwiczeniami na odpowiednim poziomie intensywności. Nowicjusze mają tendencję do zbyt ostrego biegu

podczas lekkich wybiegań, gdyż pierwszy etap planu treningowego wydaje im się mało wymagający. Najczęściej jednak zwalniają wraz ze wzrostem kilometrażu i w rezultacie są zbyt zmęczeni, by utrzymać odpowiednie tempo przez cały tydzień. Ja natomiast jako trener wolałbym, by tempo zostało dostosowane do celu, jakim jest maraton, a treningi od samego początku przebiegały zgodnie z planem. Dzięki temu zarówno prędkość, jak i docelowy tygodniowy kilometraż będzie można zwiększać bezpiecznie przez kolejne tygodnie i miesiące. Bardziej doświadczeni biegacze natomiast często bywają nadgorliwi; wierzą, że szybciej oznacza lepiej – zwłaszcza ci, którzy wcześniej biegali na krótszych dystansach. Dlatego jeśli biegacz nie zgasi trochę swego entuzjazmu i nie zacznie biegać lekkich treningów naprawdę lekko, szybko dojdzie do przemęczenia spowodowanego przetrenowaniem. Bez względu na poziom zaawansowania, gdy mówimy „lekko”, naprawdę to mamy na myśli. Kiedy dodamy ciężkie treningi, te lekkie dni będą pełniły rolę aktywnej regeneracji, pozwalając organizmowi odzyskać siły i przygotować się na kolejne wyzwanie treningowe.

Utrzymywanie odpowiedniego tempa podczas ciężkich treningów jest również istotne. Wszystkie treningi są zaplanowane w taki sposób, by wywołać konkretne procesy adaptacyjne w organizmie – nie chodzi o to, by dać z siebie wszystko i sprawdzić, jakie są granice naszej wytrzymałości. Na przykład, biegi tempowe i treningi wytrzymałościowe podnoszą próg anaerobowy, ale to nie oznacza, że trening tempowy powinien być przeprowadzany na poziomie powyżej tego progu. Na takiej samej zasadzie treningi szybkościowe zwiększają wydolność tlenową i muszą być przeprowadzane na poziomie tuż poniżej maksymalnej zdolności aerobowej, nie mogą jej przekraczać. Wyobraźmy sobie taką sytuację treningową: zadanie polega na przebiegnięciu sześciu odcinków 800-metrowych w tempie biegu na 5 km, powiedzmy 3:45 min/km, co daje 3:00 min/800 m. Jeśli pierwsze trzy odcinki przebiegniesz w czasie 2:45, 2:45, 2:55, istnieje spore ryzyko, że kolejne trzy pobiegiesz już wolniej: 3:10, 3:15 i może 3:10. Choć średnie tempo będzie się zgadzało i wyniesie 3:00 min, *de facto* ani jednego odcinka nie pokonałeś według zaleceń. Oznacza to, że trening nie został przeprowadzony w zaleconym tempie, które dobrano tak, by stymulować zdolność aerobową. Pierwsze trzy odcinki pokonałeś za szybko, w tempie przekraczającym maksymalny pułap tlenowy ($VO_2\max$), co doprowadziło do wysiłku beztlenowego i produkcji kwasu mlekowego. Kolejne trzy odcinki przebiegłeś wolniej z powodu zmęczenia i wzrostu poziomu mleczanu we krwi. W efekcie jesteś wyczerpany, natomiast trening nie przyniósł żadnych długotrwałych korzyści.

Teraz już rozumiesz, dlaczego Kevin i Keith zadają karne pompki. Utrzymując odpowiednie tempo przez cały proces przygotowań, przyzwyczaisz organizm do radzenia sobie z większym obciążeniem treningowym. Będziesz też bardziej systematyczny w realizacji programu, ponieważ nie dojdzie do zmęczenia, które wymusiłoby nieplanowane dni wolne czy modyfikację treningu. Kumulowane zmęczenie ma na celu zmęczyć biegacza, ale ćwiczenie w tempie szybszym niż zadane doprowadzi do sytuacji, w której nie będziesz w stanie wystarczająco szybko się zregenerować. A wtedy wybieganie tych kilometrów faktycznie będzie nieefektywnym wysiłkiem.

Równowaga: zbalansowany trening

Jedną z głównych wad dostępnych planów przygotowań do maratonu jest złe wyważenie treningów. Zazwyczaj kładzie się nacisk na jeden długi bieg, a w pozostałe dni tygodnia biegacz ma odzyskiwać siły. Podczas gdy ten jeden długi bieg jest w centrum uwagi, systematyczność, tygodniowe obciążenie, regeneracja i intensywność schodzą na plan dalszy lub są w ogóle pomijane. Aby w pełni wykorzystać swój biegowy potencjał, musisz włączyć do treningu wszystkie systemy fizjologiczne. Pamiętaj: nie chodzi o to, by stawiać wszystko na jedną kartę. Długie biegi nie zrobią z Ciebie maratończyka, jeśli skupisz się wyłącznie na nich. Dlatego nasz program kładzie taki nacisk na konieczność zrównoważonego treningu.

Metoda Hansonów dzieli treningi na dwa rodzaje – treningi lekkie i jednostki właściwe. Te ostatnie obejmują trening szybkościowy i wytrzymałościowy, biegi tempowe oraz długie biegi i wymagają większego wysiłku. Poprzez urozmaicenie planu organizm zyskuje najwięcej korzyści, łatwiej jest też podtrzymać motywację. Jeśli różnorodność jest przyprawą życia, przygotowanie maratońskie należy zdecydowanie solidnie przyprawić. Nasz umysł nudzi się, gdy robimy w kółko to samo, i dokładnie w ten sam sposób reaguje nasze ciało. Jeśli treningi są przeprowadzane w cyklach, z których każdy koncentruje się na innym systemie, organizm adaptuje się stopniowo. Jeżeli zamiast koncentrować się wyłącznie na długim biegu, poświęcisz czas i energię również na lekki trening oraz na ćwiczenie siły, szybkości, biegów tempowych i regenerację, będziesz silniejszy, a twój rozwój jako przyszłego maratończyka – bardziej równomierny. Pamiętaj: dobrych rzeczy nigdy za wiele. Kiedy trening zostanie zbudowany w oparciu o właściwe proporcje, organizm dostanie odpowiednią porcję wszystkich pozytywnych bodźców.

Systematyczność: trzymaj się planu gry

Jako trener często obserwuję biegaczy mających kłopoty z systematycznością. W jednym tygodniu biegają 3 razy, w kolejnym 4, a w jeszcze następnym na przykład tylko 2. Trudno się dziwić, każdy tydzień przynosi zazwyczaj nowe wyzwania i niespodzianki; szef na ostatnią chwilę zarzuci cię robotą, zepsuje ci się samochód, rozchoruje dziecko... Nieprzewidywalność życiowych przypadków może poważnie zagrozić regularności treningów. Choć oczywiście drobne modyfikacje są niekiedy nieuniknione, regularny harmonogram przygotowań to rzecz niezmiernie istotna.

Z fizjologicznego punktu widzenia, w efekcie niesystematycznych treningów toczymy wieczną walkę o utrzymanie podstawowej sprawności fizycznej. Choć organizm może przystosowywać się błyskawicznie dzięki odpowiedniemu harmonogramowi ćwiczeń, kilka tygodni niesystematycznego biegania może zniweczyć całą wcześniej włożoną pracę. Jeśli więc trenujesz przykładowo 5 razy w tygodniu przez 3 tygodnie, zauważysz dużą poprawę swojej kondycji fizycznej. Jeżeli natomiast w 2 kolejnych tygodniach zredukujesz liczbę treningów do 2–3, twoja sprawność zacznie się cofać. Potrzebne będą kolejne 2 tygodnie systematycznej pracy, aby wrócić do poziomu sprzed przerwy. I tak 6–8 tygodni biegania doprowadzi raptem do tego, iż będziesz na takim samym poziomie, jak w trzecim tygodniu. Kiedy życie codzienne rzuca ci kłody pod nogi, dopasuj odpowiednio trening, ale z niego nie rezygnuj. Lepiej jest zrobić cokolwiek, niż zupełnie odpuścić.

Aby uzyskać efekt systematyczności w treningu, należy określić realne cele i planować z wyprzedzeniem. Jeżeli za wysoko zawieszisz sobie poprzeczkę, zdążysz się zniechęcić, gdy się okaże, że nie jesteś w stanie wykonać założeń, a jeśli poprzeczka zawiśnie za nisko – szybko się znudzisz. Odpowiednio wyznaczone cele dadzą motywację do codziennego wyjścia z domu, nawet jeśli bieganie w danym momencie wydaje ci się ostatnią rzeczą, na jaką miałbyś ochotę. Planowanie z wyprzedzeniem tygodniowego harmonogramu treningów pomaga również dotrzymać zobowiązań. Zamiast sprawdzać naprędce, jaki trening powinienś wykonać danego dnia, wiesz, co cię czeka przez kolejnych 5–7 dni. Wpisując sobie biegi do kalendarza albo przypinając przypomnienie na lodówce, odpowiednio zaplanujesz czas i poniekąd przygotujesz się na przeszkody, które możesz napotkać w ciągu tygodnia. Jeśli we wtorek masz umówione spotkanie wcześniej rano, zaplanuj trening po pracy. Jeżeli twoje dzieci cały weekend mają rozgrywki piłkarskie, spróbuj wpasować trening między mecze. Gdy dobrze rozplanujesz biegi, istnieje znacznie większe prawdopodobieństwo, że uda ci się zadziałać zgodnie z planem i zachować systematyczność treningów.

Regeneracja: częściowy odpoczynek

Podczas stosowania strategii kumulowanego zmęczenia trzeba mieć świadomość cienkiej granicy między wystarczającą liczbą treningów a przetrenowaniem. Celem metody Hansonów jest doprowadzenie cię jak najbliżej tej granicy, ale tak, byś jej nie przekroczył. Plan treningowy naszego programu jest ciężki, jednak prowadzi do lepszego, bardziej satysfakcjonującego wyniku w dniu startu. Niepełna regeneracja jest istotną częścią przygotowania, bo pozwala na wykonanie pracy, nawet gdy nie czujesz się całkowicie wypoczęty.

Za każdym razem, gdy wykonujesz trening szybkościowy czy wytrzymałościowy, bieg tempowy czy długi bieg, chcemy, byś do tych ćwiczeń przystępował świeży i wypoczęty. Ale bycie wypoczętym wymaga dnia wolnego przed treningiem i po nim, co pozbawia cię możliwości wywołania szalenie istotnych zmian adaptacyjnych w układzie oddechowym, którą dają lekkie biegi. Choć nie planujemy ciężkich treningów jeden po drugim, to zakładamy aktywną regenerację. Oznacza to, że bezpośrednio po dniach z akcentami treningowymi zaplanowaliśmy dzień z luźniejszym rozbieganiem. Pozwala to odzyskać siły przed kolejnym wymagającym treningiem bez konieczności rezygnowania z dnia biegowego. Można na to spojrzeć w taki sposób: po intensywnym wysiłku zmniejszyła się znacznie ilość glikogenu w twoich mięśniach, są więc one porządnie zmęczone. W takim momencie ważne jest uzupełnienie zapasów glikogenu, odpowiednie nawodnienie i czas, by mięśnie wróciły do siebie. Nie oznacza to jednak, że powinienes przez kolejną dobę leżeć plackiem na kanapie. Po pierwsze, nie poprawisz swojej kondycji aerobowej, jeśli zrobisz sobie całkowicie wolny kolejny dzień po wysiłku. Po drugie, twój organizm nigdy nie nauczy się, jak radzić sobie z długotrwałym obciążeniem, jeśli za każdym razem pozwolisz mu się w pełni zregenerować. Lekkie biegi powinny być przeprowadzane spokojnie, tak żeby głównym paliwem stał się tłuszcz, a ciało zyskało czas na odbudowanie zapasów węglowodanów (w postaci glikogenu). Co więcej, twoje mięśnie uczą się, jak efektywnie spalać tłuszcz, bo w umiarkowanym zakresie natężenia wysiłku to on właśnie stanowi główne źródło paliwa. Mięśnie przyzwyczajają się również do obciążenia treningowego, jakie na nie nakładasz, a w konsekwencji stają się silniejsze. To oznacza, że możesz sprostać większemu obciążeniu, zregenerować się, szybciej zbudować lepszą kondycję – wszystko dzięki lekkim wybieganiom w dni, w które nie masz zaplanowanego ciężkiego treningu.

Choć regeneracja jest istotna, strategia kumulowanego zmęczenia pozwala jedynie na częściowy powrót do sił. Nawet po lekkim dniu twoje mięśnie mogą być nadal trochę zmęczone, a zapasy glikogenu tylko częściowo odbudowane; mo-

żesz zatem czuć się nieco powolny, nie w pełni sił. To normalne. Trenujesz ciało, by było w stanie sprostać wielokilometrowemu wyzwaniu. Pod koniec maratonu opadniesz z sił, a mimo to będziesz musiał biec dalej, dlatego na etapie przygotowań tak ważna jest nauka parcia naprzód. I z tego właśnie powodu narastające zmęczenie stanowi integralną część długich wybiegań. Choć nadal czujesz w nogach kilka ostatnich treningów, będziesz odpowiednio zregenerowany, by wykonać długi bieg zgodnie z planem. Nasza metoda – poprzez skumulowanie zmęczenia przed długim biegiem – uczy nogi, jak wytrzymać drugą część maratonu.

Innymi słowy – staramy się odtworzyć na treningach sytuację ostatnich, a nie pierwszych 26 km maratonu. Mimo to obciążenie nie jest tak wielkie, żeby trzeba było po tym wysiłku przez tydzień dochodzić do siebie. Następnego dnia planujemy przecież lekki trening, a po kilku dniach przyjdzie czas na kolejną jednostkę właściwą. Poprzez następujące po sobie fizyczne adaptacje metoda narastającego zmęczenia „trenuje” organizm, by był w pełni przygotowany na fizjologiczne obciążenie, jakie wiąże się z dystansem maratońskim. Kiedy przyjrzyś się naszym planom treningowym, zauważysz, że co każde 4 tygodnie kilometrów jest nieznacznie zwiększany, zarówno w zakresie lekkich biegów, jak i biegów tempowych oraz długich wybiegań. Wraz z adaptowaniem się organizmu obciążenie jest różnicowane i stopniowo zwiększane. A przed wielkim dniem pozwolisz w końcu organizmowi na pełną regenerację. Przyniesie ci to uczucie świeżości i wypoczynku, o ile realizowałeś program przygotowań zgodnie z założeniami. Innymi słowy – będziesz w szczytowej formie. Nasze programy są tak rozplanowane, abyś czuł się jak najlepiej w czasie zawodów, nie w trakcie treningów. W końcu to nie podczas nich chcesz uzyskać najlepszy możliwy wynik.

Przygotowanie do maratonu nie jest wcale proste i nie powinno się go traktować z lekceważeniem – nieraz szpetnie przeklniesz, przegapisz wiele ulubionych seriali w telewizji i opuścisz kilka spotkań ze znajomymi, ale wszystko zrekompensuje ci pomyślnie przekroczenie linii mety. Cały ten program został opracowany przez wspaniałych trenerów, którzy uczyli się od innych wspaniałych trenerów. To filozofia, która może zmienić cię z osoby chcącej pobiec maraton w prawdziwego maratończyka. Jesteśmy tu dla ciebie i zamierzamy doprowadzić cię do celu.

Gdy poznasz określone mechanizmy fizjologiczne, zrozumiesz założenia struktury planu treningowego. Dzięki temu uzyskasz odpowiedź na pytanie „dlaczego?” i zrozumiesz, w jakim celu należy wykonać daną czynność – a program zapewni odpowiedzi na pytania „co i kiedy zrobić?”. Struktura metody Hansonów odwołuje się właśnie do mechanizmów fizjologicznych mających wpływ na wynik w biegu maratońskim. Kiedy je poznasz, unikniesz największych błędów podczas trenowania.

Porzuć przestarzałe metody treningu i przygotuj się na nową życiówkę w maratonie!

Od pewnego czasu obserwujemy modę na bieganie, a co za tym idzie, mamy też wysyp porad treningowych, w których dominują frazesy i niestety brakuje konkretów. Wcale mnie to nie dziwi. Trudno jest przecież znaleźć uniwersalną odpowiedź na pytanie: „Jak biegać, żeby...?”, bo każdy z nas, biegaczy, jest inny i trenuje w innym celu. Nie ukrywam, że od dawna z niecierpliwością czekałem na publikację, która zaspokołoby głód wiedzy biegaczy będących na różnym poziomie i dostarczyła im rzetelnych wskazówek, jaki sposób biegania wybrać, by zrealizować swoje zamierzenia. Metoda Hansonów daje konkretne odpowiedzi na większość pytań i doskonale sprawdza się w przypadku maratonów. A najlepszym potwierdzeniem moich słów niech będą rzesze osób, które dzięki programowi Hansonów właśnie osiągnęły to, o czym zawsze marzyły.

*Mateusz Jasiński, popularyzator biegania, ultramaratończyk,
facebook.com/MateuszJasinskiBieganie*

Trzeba powiedzieć sobie otwarcie i szczerze – metoda Hansonów nie nadaje się dla każdego. To prawdziwy program treningowy, który nie zostawia miejsca na improwizację i szukanie wymówek. Na tym polega jego siła. Trenując według wskazówek braci Hansonów, można się poczuć jak prawdziwy sportowiec! Tutaj każda jednostka treningowa ma swój cel, sens i efekt. W dodatku – efekt piorunujący.

*Marek Tronina,
redaktor naczelny miesięcznika „Bieganie”*

Poznaj sekrety profesjonalistów i osiągnij oszałamiający wynik w kolejnym maratonie. Metoda Hansonów łączy naukową wiedzę z doświadczeniem i przygotowuje cię na najcięższe, ostatnie kilometry królewskiego dystansu, kładąc nacisk na:

- niższy kilometraż długich wybiegań (stawiaj na jakość, nie na ilość),
- treningi szybkościowe, siłowe i tempowe optymalnie dopasowane do tempa docelowego,
- ścisłe zasady odżywiania i nawadniania (abyś zapomniał o „ścianie”),
- szczegółowe plany treningowe dla początkujących i zaawansowanych.

Patronat medialny:

Partner polskiego wydania:



TRENER
BIEGANIA
.PL



ISBN 978-83-7579-304-8



9 788375 793048