

Półmaraton to bieg na dystansie 21,0975 km i mimo, że nie jest biegiem będącym konkurencją olimpijską cieszy się ogromną popularnością wśród miłośników biegania na całym świecie. Od 2012 roku wyścig na tym dystansie rozgrywany jest również w Płocku.

Pierwsza edycja Półmaratonu Dwóch Mostów odbyła się 16 września 2012 roku. Zwyciężył w niej reprezentant Białorusi Vladimir Tontchinski z wynikiem 1:13.49 przed dwójką Płocczan Przemysławem Giżyńskim (wynik 1:14.12) i Arturem Kamińskim (wynik 1:15.38). Od tego czasu minęło 11 lat. Przez ten okres rekord trasy został „wyśrubowany” do fantastycznego wyniku 1:04.16 przez Kenijczyka Biwota Wycliffe Kipkorira, a rekordowa frekwencja wyniosła ponad 800 zawodników.

Jedno pozostaje bez zmian... pokonanie półmaratonu wciąż jest DUŻYM WYZWANIEM! Dla jednych celem będzie ukończenie 12 edycji płockiego Półmaratonu, dla innych poprawa wyniku, dla jeszcze innych walka o zwycięstwo. Wszystkich wyżej wymienionych łączy jedno – trzeba trenować! Aby w tym pomóc przedstawiamy dwa 10-tygodniowe plany treningowe autorstwa 6-krotnego zwycięzcy Półmaratonu Dwóch Mostów w kategorii Płocczan Przemysława Giżyńskiego, które pomogą w przygotowaniach do naszej imprezy.

Plan do 12. Półmaratonu Dwóch Mostów dla zawodników początkujących.

Jeśli jesteś aktywną osobą, jesteś w stanie przebiec około 10 kilometrów w bardzo spokojnym tempie a Twoim celem jest ukończenie Półmaratonu bez „parcia” na wynik to jest to plan dla Ciebie. Czeką Cię 8 tygodni treningów, które zwiększą Twoją wytrzymałość i przygotują do pokonania dystansu 21,097 km.

Ogólne zasady:

1. Aby trening był efektywny musimy być zdrowi. W razie choroby lub kontuzji przerywamy trening. Wracamy do treningu po pełnym wyzdrowieniu realizując w pierwszych dniach po powrocie kilka lekkich wprowadzających jednostek treningowych (spokojne biegi o niskiej intensywności).
2. Jeśli „obowiązki życiowe” uniemożliwiają nam wykonanie treningu wtedy przesuwamy tę jednostkę treningową na kolejny wolny dzień lub z niej rezygnujemy. Nie próbujemy nadrobić straconych treningów, często prowadzi to do przetrenowania.
3. Po wykonaniu treningu należy dobrze odpocząć. Wiele zapomina o tym, że wysiłek wykonany na treningu jest bodźcem do rozwoju dla naszego organizmu. Wydolność, siła, moc rośnie podczas potreningowego odpoczynku.
4. W planie CELOWO nie ma podanych prędkości biegu na treningach. Celem jest ukończenie półmaratonu a tu kluczowe jest wykształcenie cech pozwalających nam biec długo. Jedną z najczęstszych przyczyn, że nie jesteśmy w stanie pokonać założonego dystansu jest to że biegliśmy za szybko.
5. W pierwszych trzech tygodniach wprowadzających skupiamy się na czasie biegu a nie na ilości pokonanych kilometrów. W razie kryzysów wplatamy w bieg odcinki marszu.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA	RAZEM
TYDZIEŃ 1 18.07 – 23.07.2023r.		20 minut TRUCHT + 5 minut marsz + 15 minut TRUCHT	wolne	45 minut owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	wolne	Długi bieg: 30 minut owb1 + 5 minut marsz + 30 minut TRUCHT	Około 25 km
TYDZIEŃ 2 24.07 – 30.07.2023r.	wolne	3km owb1 + 5x100m rytm + 1km trucht	spacer lub przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne	8 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	3km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 5 x 1' dynamicznie (przerwy 1' w truchcie lub marszobiegu) + trucht 2 km	Długi bieg: 12 km owb1	32 km
TYDZIEŃ 3 31.07 – 6.08.2023r.	wolne	3km owb1 + 5x200m rytm + 2 km trucht	spacer lub przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne	8 km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	4km owb1 + gimnastyka 5' + 2 serie po 5 podbiegów 100 metrowych (powrót z górki truchtem, odpoczynek między seriami 4') + trucht 2 km	Długi bieg: 15 km owb1	38 km
TYDZIEŃ 4 7.08 – 13.08.2023r.	wolne	3 km owb1 + gimnastyka 5' + 3x100m rytm + Trening tempowy: 2 serie po 3 odcinki 400 metrów w dynamicznym tempie (przerwy 1'30" w marszu i 3' między seriami) + 2 km trucht na koniec	spacer lub przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne	9km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	3km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa: 1' szybko + 1' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 1' szybko + 1' trucht + 2' szybko + 2' trucht + 1' szybko + 1' trucht + trucht 2 km	Długi bieg: 15 km owb1	40 km
TYDZIEŃ 5 14.08 – 20.08.2023r.	wolne	3 km owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + Trening tempowy: 5 odcinków po 800 m w dynamicznym tempie (przerwy 4' w marszu) + 2 km trucht	spacer lub przejażdżka rowerowa lub basen + ćwiczenia stabilizacyjne	12km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	4km owb1 + gimnastyka 5' + 2 serie po 5 podbiegów 200 metrowych (powrót w dół truchtem, odpoczynek między seriami 4') + trucht 2 km	Długi bieg: 16 km owb1	45 km

TYDZIEŃ 6 21.08 – 27.08.2023r.	wolne	3 km owb1 + gimnastyka 5' + 5x100m rytm + 4 km obw2 (tempo około 20-30"/km szybsze niż owb1) + 2 km trucht	8 km owb1 + gimnastyka	wolne	Rozruch: 3 km owb1 + 5x100m lekkie rytmy	3km owb1 + gimnastyka 5' + trening tempowy: 4x1km (tempo dynamiczne, przerwy 2'30" w marszobiegu) + trucht 2 km	rano trucht 12 km + wieczorem odnowa np. basen	42 km
TYDZIEŃ 7 28.08 – 03.09.2023r.	wolne	8km obw1	ćwiczenia stabilizacyjne	10km owb1	gimnastyka rozciągająca 20-30 minut	3km owb1 + gimnastyka 5' + zabawa biegowa 8 x 3' dynamicznie (przerwy 2'30" w marszobiegu) + trucht 2 km na koniec	Długi bieg: 12 km owb1	40 km
TYDZIEŃ 8 4.09 – 10.09.2023r.	wolne	6km owb1 + 5x100m rytm + 2 km trucht	8km owb1 + gimnastyka rozciągająca	wolne	Rozruch 5 km SPOKOJNIE + 5x100m rytm	DZIEŃ REGENERACYJNY pamiętaj o dobrym nawodnieniu i spożyciu dużej porcji węglowodanów!	12. PÓLMARATON DWÓCH MOSTÓW	

WYJAŚNIENIA DO PLANU:

Trucht – bardzo spokojny wolny bieg przy którym hamujesz swoją naturalną prędkość

owb1 - I zakres, biegiesz swoją naturalną prędkością w miarę spokojnie. Możesz swobodnie rozmawiać.

owb2 - II zakres, szybszy bieg w którym już się trzeba trochę zmęczyć, prędkość większa niż owb1 ale mniejsza niż zawodach.

Trening tempowy - najszybszy z treningów, który wykonuje się z prędkością nawet przekraczającą prędkość na zawodach tyle że na krótszych odcinkach niż docelowy start

BPG - podbieg (bieg pod górkę), pokonywany na 80% prędkości maksymalnej, powrót-zbieg w truchcie lub żywym marszu

Rytmy (przebieżki) – odcinki zazwyczaj 100, 200-metrowe biegane szybko (około 80% prędkości maksymalnej) z przerwą do pełnego odpoczynku wykonywaną w truchcie lub marszu.

Kształtują technikę, „odmulają” zmęczone mięśnie, poprawiają finisz. Przerwy powrotne w truchcie lub marszu.

Zabawa biegowa - odcinki biegane z prędkością bliską prędkości startowej, ale o znacznie mniejszej długości. Przeplatane przerwą odpoczynkową w truchcie lub marszu.