

MOJE PIERWSZE

30 minut biegu

Z RUNADDICTS



W TYM 8 TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY!



O NAS

Nazywamy się Paweł Florek i Łukasz Wilk, ale w sieci znani jesteśmy jako Runaddicts. Nie bez przyczyny - jesteśmy uzależnieni od biegania. Biegamy razem od 2005 r., a od przeszło dwóch lat dzielimy się naszą pasją z Wami na blogu  Facebooku  Instagramie  i YouTube. 

Przebiegliśmy do tej pory ponad 25000 km, ścigaliśmy się w niezliczonych biegach ulicznych, by po latach odkryć, że śmiganie po lasach i górach to coś, co daje nam największą frajdę.

W 2019 r. ukończyliśmy Bieg Rzeźnika- 80-kilometrowy bieg w Bieszczadach, a także wbiegliśmy na metę Biegu 7 Dolin w Krynicy Górskiej, pokonując 64 km.

Stale pogłębiany wiedzę na temat

biegania i wszystkiego co z tym związane: odpowiednich technik, ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, diety, a także sprzętu. Tą wiedzą chcemy się z Wami dzielić!

Zanim nasze treningi stały się trudniejsze i bardziej wymagające, a bieganie stało się nieodłącznym elementem naszego codziennego życia, kiedyś pobiegliśmy nasz pierwszy bieg. Obaj mamy rodziny, małe dzieci, pracę i wiele różnych zobowiązań, a jednak pewnego dnia założyliśmy buty i po prostu poszliśmy pobiegać.

Ty także możesz! Mamy nadzieję, że dzięki temu krótkiemu poradnikowi odkryjesz, że bieganie może sprawiać wiele przyjemności, a kto wie, może wkrótce dołączysz do naszego grona uzależnionych od biegania.

MOJE PIERWSZE 30 MINUT BIEGU Z RUNADDICTS

SPIIS TREŚCI

01

Co ubrać?

02

Cdzie biegać?

03

Rozgrzewka

04

Pierwsze treningi
- jak powinny
wyglądać?

05

Plan treningowy
na przebiegnięcie
30 minut ciągiem

06

Powrót do
aktywności
fizycznej po
przerwie

07

A po biegu
- rozciąganie!

ROZDZIAŁ 01

Co ubrać?

Moglibyśmy polecić najnowocześniejsze buty i zrobić przegląd najaktualniejszych trendów w modzie biegowej, ale tu nie o to chodzi.

Żeby rozpocząć przygodę z bieganiem nie trzeba, a wręcz nie powinno się, najpierw biec do sklepu.

W zależności od pogody wystarczający będzie wygodny dres lub krótkie spodenki i bawełniana koszulka. Jeżeli jest zimno, narzuć na siebie lekką kurtkę.

Nie ubieraj się jednak za grubo. Pamiętaj, że nie idziesz na spacer, ale na swój pierwszy trening i na pewno wkrótce zrobi Ci się bardzo ciepło.

Nie zapominaj jednak o odpowiednim nakryciu głowy, zarówno w chłodne dni, jak i te bardzo upalne i słoneczne, a zimą lepiej ubierz rękawiczki. Do tego

włóż najwygodniejsze adidas lub trampki, jakie masz w swojej szafie i już możesz wybiegać.

Z czasem, kiedy już przekonasz się, że bieganie to sport, z którym zostaniesz na dłużej, kup dobre (co nie od razu oznacza drogie) buty biegowe.



ROZDZIAŁ 02

Gdzie biegać?

Jeżeli mielibyśmy wskazać najbardziej optymalne miejsce na trening, powiedzielibyśmy: leśna ścieżka. Czyste powietrze i odpowiednio miękkie podłoże to sprzymierzeńcy każdego, nie tylko początkującego biegacza.

Na początku nie warto jednak szukać tych optymalnych rozwiązań, które często stają się wymówką, żeby jednak dzisiaj nie iść na trening, tylko po prostu wyjść z domu.

Na pewno w Twojej okolicy jest jakiś skwer czy park. Nie ma? Trudno, biegnij chodnikiem, ale raczej nie rób tego w godzinach szczytu, ani kiedy w Twoim mieście stężenie zanieczyszczeń w powietrzu jest niebezpiecznie wysokie.

Wówczas lepiej udać się na siłownię, na bieżnię.



ROZDZIAŁ 03

Rozgrzewka

To obowiązkowy element treningu.
Nigdy go nie pomijaj!

Dlaczego? Dzięki rozgrzewce:

- 🏃 zmniejszasz ryzyko kontuzji,
- 🏃 przygotujesz swoje mięśnie i ścięgna do działania, a tym samym sprawiasz, że będą działać efektywniej,
- 🏃 pobudzasz swój układ nerwowy, aby mógł działać sprawnie,
- 🏃 przyspieszysz krążenie krwi, co polepszy transport tlenu do wszystkich komórek,
- 🏃 poprawiasz swoje nastawienie psychiczne do zbliżającego się wysiłku.

Daj sobie 10 minut.

Wystarczy, że wykonasz poniższy zestaw ćwiczeń. Każde ćwiczenie wykonuj po dwie minuty:

- 🏃 Wymachy i krążenie rąk
- 🏃 Krążenie tułowia
- 🏃 Skrętoskłony
- 🏃 Pajacyki
- 🏃 Bieg w miejscu / skipy

Jeżeli krępujesz się skakania przed blokiem, możesz rozgrzewkę wykonać w domu, tuż przed wyjściem, ale, tak między nami, zamiast chować się po kątach, lepiej pokazać innym jak warto rozpocząć trening.

Pojawiły się pierwsze krople potu?
No to ruszamy!



ROZDZIAŁ 04

Pierwsze treningi - jak powinny wyglądać?

Podstawowa zasada: nie szukaj gotowych rozwiązań!

Musisz sprawdzić, jak reaguje Twój organizm na konkretny wysiłek i długość wykonywanego ćwiczenia.

Dlatego na pierwszym treningu lepiej być zachowawczym. Weź komórkę lub zegarek i ustaw minutnik:

🏃 10-15 min idź szybkim krokiem,

🏃 następnie jedną minutę pobiegij w spokojnym tempie, tak aby nie tracić oddechu,

🏃 przez kolejne 5 min znowu dziarsko maszeruj.

Powtórz powyższy cykl 2, 3 razy i na tym skończ.

Czujesz, że stać Cię na więcej? Biegnij chwilę dłużej! Tylko pamiętaj- to Twój pierwszy trening, początek wspaniałej, (mamy nadzieję) niekończącej się przygody, więc nie szalej!

To nie czas i miejsce na udowadnianie czegokolwiek sobie lub innym.

Daj swojemu ciału szansę, a jeszcze pokaże na co je stać, ale wszystko w swoim czasie.



ROZDZIAŁ 05

Plan treningowy na przebiegnięcie 30 minut ciągiem

Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy ośmioletniowy plan, którego celem jest przebiegnięcie 30 minut w biegu ciągłym. Jak widać poniżej, pierwsze treningi nie będą raczej dla Ciebie barierą nie do pokonania.

To dobrze, na początku warto wyznawać zasadę „śpiesz się powoli”.

Nie daj się zwieść pokusie przyspieszania na siłę. Uwierz, że jeszcze nie raz się zmęczysz. W kolejnych tygodniach stopniowo zwiększamy obciążenie. Ilość minut biegu zaczyna bardziej konkurować z marszobiegiem. Przyzwyczajamy się do dłuższego, jednostajnego biegu. Po 8 tygodniach takiego przetarcia z powodzeniem przebiegniesz ciągiem aż pół godziny!

Tydzień	1 dzień treningu w tygodniu			2 dzień treningu w tygodniu			3 dzień treningu w tygodniu (weekend)			Łącznie minut w tygodniu		
	Marsz	Bieg	Serie	Marsz	Bieg	Serie	Marsz	Bieg	Serie	Marsz	Bieg	Suma
1 tydzień	7 min	1 min	2	6 min	1 min	3	5 min	1 min	3	47 min	12 min	59
2 tydzień	5 min	1 min	4	7 min	2 min	2	6 min	2 min	3	52 min	14 min	66
3 tydzień	5 min	2 min	3	5 min	2 min	4	7 min	3 min	2	49 min	20 min	69
4 tydzień	6 min	3 min	3	5 min	3 min	3	5 min	3 min	4	53 min	30 min	83
5 tydzień	7 min	4 min	3	6 min	5 min	3	5 min	5 min	3	78 min	42 min	120
6 tydzień	6 min	6 min	3	5 min	6 min	4	5 min	7 min	3	53 min	63 min	116
7 tydzień	5 min	8 min	4	5 min	10 min	4	5 min	5 min	2	50 min	82 min	132
8 tydzień	5 min	20 min	2	5 min	25 min	2		30 min	1	20 min	120 min	140

ROZDZIAŁ 06

Powrót do aktywności fizycznej po przerwie

Jeśli wracasz do biegania i wcześniej z powodzeniem pokonywałeś/eś odległości po kilka kilometrów ciągiem to nie widzimy przeciwwskazań by po tygodniu marszobiegów wznowić regularny, jednostajny biegowy trening.

Podobnie, jeśli trenujesz inny sport, a Twoje ciało jest w dobrej formie. Zaczynij od 5 km pokonywanych 3 do 4 razy w tygodniu. Twoje mięśnie z pewnością pamiętają przepracowane godziny i hektolitry wylanego na treningach potu, oddadzą Tobie to, czego nauczyły się wcześniej.

To tak zwana pamięć mięśniowa. Paweł sam tego doświadczył, wracając do regularnego biegania po 2-miesięcznej przerwie spowodowanej zerwaniem ścięgna Achillesa. Podczas pierwszego dłuższego biegu towarzyszyła mu zadyszka, ale już chwilę potem, po dwóch

czy trzech treningach sytuacja miarowo wracała do normy sprzed przerwy. Wytrenowanego organizmu nie da się oszukać, także nie bój się wracać do aktywności nawet po roku czy dwóch.

Wrócisz i wygrasz ten wyścig! Z nawiązką!



ROZDZIAŁ 07

A po biegu - rozciąganie!

Rozciąganie to kolejny element treningu, o którym nie wolno zapominać, bo:

- rozluźnisz mięśnie spięte w trakcie biegu,

- sprawisz, że zakwasy będą mniej dokuczliwe,

- zwiększysz mobilność i zakres ruchów, a to tylko niektóre z zalet rozciągania.

Jak to zrobić? Po treningu lepiej rozciągać się statycznie, więc zapomnij o ruchu pulsacyjnym.

Zrób następujące ćwiczenia, zastygając w każdej pozycji na przynajmniej 30 sekund:

- skłon do wyprostowanych, złączonych nóg,

- skłon w rozkroku,

- przyciągnięcie nogi do klatki piersiowej (na każdą nogę), chwytaj nogę za łydkę, a nie za kolano,

- przyciągnięcie pięty do pośladka przy złączonych kolanach (na każdą nogę),

- głęboki wykrok (na każdą nogę).

Powtórz każde ćwiczenie 2-3 razy. Nie masz już czasu? Powtórz chociaż raz, ale za żadne skarby nie opuszczaj tego elementu treningu!

W tym przypadku ważne jest zarówno jak się zaczyna, jak i kończy.



ZNAJDZIESZ NAS NA:



COPYRIGHT © runaddicts 2019.

Tytuł: Moje pierwsze 30 minut biegu z runaddicts

Autorzy: Paweł Florek, Łukasz Wilk

Skład i opracowanie graficzne: Paweł Florek

Redakcja i korekta: Milena i Paweł Florek