

Je pre vás lepší polmaratón alebo maratón?

Tuho premýšľate nad tým, či sa pustiť do prípravy na maratón alebo vám zatiaľ postačí polovičná vzdialenosť?

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Polmaratón

Vhodný pre:

Polmaratón je to pravé pre každého, kto chce otestovať svoju vytrvalosť, a pre bežcov pripravujúcich sa na maratón.

Tréning:

Väčšina mužov zdolá polmaratón za zhruba dve hodiny, ženám to trvá o dvadsať minút dlhšie. Tréning naň pozostáva z dlhých behov na zvýšenie vytrvalosti, ale aj z rýchlostných tréningov. Je totiž veľmi dôležité, aby ste dokázali udržať aj vyššie tempo – tesne pod vašim laktátovým prahom. Práve toto tempo by v prípade polmaratónu totiž malo byť vaše súťažné. Polmaratóny sú perfektná vzdialenosť na skombinovanie vytrvalostných a rýchlostných zručností.

Rýchlosť

Na vybudovanie dostatočnej vytrvalosti by ste mali do vášho tréningu zaradiť dlhšie intervaly s kratšími prestávkami na zotavenie – 6x až 8x 800 metrov s minútu na zotavenie medzi jednotlivými úsekmi. Pri polmaratóne je veľmi dôležitá ekonomika behu. Vyššiu efektivitu možno dosiahnuť tým, že pri behu znížite vertikálnu osciláciu (hodnotu odskoku smerom nahor pri odraze) a zredukujete brzdné sily generované po došlápe. Ekonomiku behu si zlepšíte aj tým, že pri tréningu budete obmieňať bežecké tempo aj terén, v ktorom beháte. Raz do týždňa zaradte do tréningu beh v kopcoch trvajúci aspoň dvadsať minút.

Tempo

Pri príprave na polmaratón sú dobrým pomocníkom prahové behy. Kombinujte dlhšie a rýchlejšie intervaly – napríklad tri opakovania po tri kilometre v súťažnom tempe – s dlhými behmi v strednom tempe. V súťažnom tempe počas tréningu behávajte od ôsmich kilometrov zo začiatku až po pätnásť kilometrov zhruba dva týždne pred samotným polmaratónom. Okrem iného vám takéto behy značne zdvihnú sebavedomie a sú skvelým spôsobom, ako si zlepšiť ekonomiku behu.

Dlhé behy

Dlhé behy sú základom vašej aeróbnej výkonnosti. Všeobecne možno povedať, že beh trvajúci dve hodiny by mal predstavovať optimálny tréningový čas na polmaratón. Pamätajte na to, že dlhé behy nemusíte absolvovať vo vysokom tempe na to, aby vám tento typ tréningu prinášal želané benefity. Preto si dlhé behy užívajte v konverzačnom tempe. Keď začnete tieto tréningy zvládať bez problémov (zhruba po šiestich týždňoch), môžete do dlhých behov pridávať úseky vo vyššom tempe. Skúsenejší a rýchlejší bežci sa môžu pri tréningu riadiť jednoduchým princípom – 30 minút v ľahkom, 30 v strednom, 30 minút v takmer súťažnom tempe a 30 minút znova v ľahkom tempe. Pri príprave

Tréning

na polmaratón by ste mali v ideálnom prípade odbehnúť 21 kilometrov už počas tréningu naň.

Doplňkový tréning

Zvládnutie polmaratónu si vyžaduje silný stred tela a dobrý balans. V opačnom prípade by ste nezvládli udržať celý čas želané tempo. Doplňkový tréning by teda mali okrem iného tvoriť plyometrické cviky, medzi ktoré patria napríklad skoky cez prekážky, zoskoky z plošiny s následným výskokom, výskoky na plošinu či drepy s výskokmi. Nórski vedci totiž svojho času vykonali osemtyždňový prieskum, ktorý ukázal, že robenie polovičných drepov s ťažkými váhami za dva mesiace zlepšilo ekonomiku behu o celých päť percent. Na vybudovanie silného stredného tela a ohybnosť je výborné aj plávanie, jóga a pilates sú zase dobrými aktivitami pre každého, kto dáva do tréningu celú dušu, a preto sa potrebuje z času na čas uvoľniť a poriadne ponatahovať.

Udávanie tempa

Pri polmaratóne je kľúčové vedieť si kontrolovať tempo tak, aby ste bežali tesne pod vašim laktátovým prahom. Nie je to ľahká úloha, no verte nám, oplatí sa poriadne koncentrovať. Ak to totiž prepálite a odštartujete prírychlo, doplatíte na to veľmi rýchlo a spamätávať sa budete ešte dlho. Ak máte za sebou desiatku aj maratón, potom vedzte, že polmaratónske tempo je niekde v polovici medzi spomínanými dvomi. Ak desiatku zabehnete za 45 minút a maratón za tri a pol hodiny, polmaratón by ste mali zvládnuť zhruba za jednu hodinu a 40 minút. Dobrou stratégiou je odbehnúť prvých päť kilometrov v tempe o šesť sekúnd na kilometer pomalším, ako je vaše súťažné tempo. Vyžaduje si to cvik, koncentráciu aj trpezlivosť, no takýto pomalý štart sa vypláca. Na ďalších jedenásť kilometrov tempo mierne zvýšte a posledných päť kilometrov polmaratónu odbehnite v tempe, ktoré je o šesť sekúnd na kilometer vyššie ako vaše plánované súťažné tempo. Možno vám takýto plán pripadá byť priveľmi zložitý, no ak plánujete dobehnúť v presne stanovenom čase či zlomiť osobný rekord, je dobré venovať správnejmu udávaniu tempa dostatočnú pozornosť už počas tréningu. Tak budete v deň D sebaistí a pripravení trasu pokoriť.

Maratón


Vhodný pre:

Maratón je to pravé pre tých z vás, ktorí túžia po zdolaní veľkej, no ani zďaleka nie neprekonateľnej výzvy.

Tréning:

Príprava na maratón si vyžaduje zhruba tri až štyri mesiace pravidelného a tvrdého tréningu. Ten nezvládnete bez poriadnej dávky vytrvalosti, ktorú



 Vaším prvým maratónom môže byť napríklad **Medzinárodný maratón mieru v Košiciach**, ktorý sa tento rok koná 1. októbra, takže na prípravu máte ešte dosť času.