

Źle trenujesz – unikaj „śmieciowych mil” podczas treningu biegowego i stań się lepszym biegaczem

Możesz się w tym rozpoznać: trenujesz konsekwentnie i pilnie tydzień po tygodniu, ale twoja forma tak naprawdę nie jest lepsza!

Denerwujący? Ale czy jesteś typem, w którym większość treningów przebiega w tym samym umiarkowanym/twardym tempie? Wtedy może istnieć dobre wyjaśnienie, dlaczego poprawa wydajności jest nieco powolna. Odpowiedź tkwi w tak zwanych „śmieciowych milach”...

Twój trening powinien mieć cel fizjologiczny

Jeśli naprawdę chcesz poprawić swoje bieganie, wszystkie rundy biegowe powinny mieć określony cel. Cel fizjologiczny.

Pokrótkę opiszę „rodzaje” treningów, z których powinny składać się Twoje cotygodniowe treningi oraz jaki jest ich główny cel/efekt:

Długa, powolna runda

Powolne bieganie w „tempie gadania” (gdzie nie brakuje Ci tchu bardziej niż możesz mówić przez całą rundę) buduje wytrzymałość i ćwiczy zdolność organizmu do spalania tłuszczu, a nie węglowodanów (glikogenu). Te wyjazdy są "bazą" lub "podstawą" Twojego treningu i są szczególnie ważne, jeśli chcesz doskonalić się na dłuższych dystansach, takich jak półmaratony i maratony. Wielu czołowych trenerów zaleca, aby do 70-80% całego treningu odbywało się w wolnym tempie.

Szybka runda

Szybkie bieganie w tempie zbliżonym do limitu tlenu lub powyżej niego ma fizjologiczny efekt podnoszenia limitu kwasu mlekowego w górę, dzięki czemu możesz biegać szybciej i dłużej. Próg kwasu mlekowego, zwany również progiem mleczanowym lub progiem beztlenowym, to intensywność, z jaką kwas mlekowy zaczyna gromadzić się we krwi. Dla dobrze wytrenowanego biegacza jest to zwykle tempo, które będziesz w stanie utrzymać przez maksymalnie 60 minut.

Runda o wysokiej intensywności

Treningi o wysokiej intensywności, takie jak biegi interwałowe i trening pleców, mają na celu poprawę maksymalnej zdolności przyswajania tlenu, tzw. VO2max. VO2max wyraża Twoją „sprawność” i opisuje, jak wydajne serce (i reszta ciała) transportuje tlen do funkcjonujących mięśni w ciele.

Runda rekonwalescencji

Trening regeneracyjny, czyli tzw. krótkie rundy w wolnym tempie (tempo joggingu), w bardzo małym stopniu naciska na mięśnie, serce i krążenie. Te rundy mają na celu poprawę regeneracji, dzięki czemu



szybciej się zregenerujesz i będziesz gotowy na kolejny długi lub intensywny trening. Ponadto te rundy przyczyniają się do całkowitej liczby mil, co jest dobre dla wytrzymałości.

Moim zdaniem wszystkie te „rodzaje biegania” powinny znaleźć się w Twoim planie treningowym, jeśli poważnie podchodzisz do treningu i chcesz zostać lepszym biegaczem.

Co to są „śmieciowe mile”?

Bieganie w rundach, które są szybsze niż tempo przekąski, ale wolniejsze niż limit kwasu mlekowego, często charakteryzują „Junk Miles”. Innymi słowy, „Junk Miles” to rundy, na których biegasz bez określonego celu – bez treningu określonych parametrów fizjologicznych.

Jeśli przebierzesz praktycznie wszystkie okrążenia w umiarkowanie szybkim tempie, nie stymulujesz optymalnie jednego lub drugiego parametru fizjologicznego. I bardzo szybko dojdiesz do płaskowyzu, na którym poprawa wydajności jest znikoma.



Powodem może być to, że trenujesz na „ziemi niczyjej”. Nie biegasz wystarczająco wolno, aby poważnie poprawić spalanie tłuszczu i wytrzymałość. A nie biegasz wystarczająco szybko, aby przesunąć limit kwasu mlekowego lub poprawić VO2max.

Wielu regularnie praktykujących prowadzi WSZYSTKIE rundy w tym samym tempie. Nieco poważniejsi biegacze, którzy stosują ustrukturyzowany program, często wpadają w pułapkę, że trening regeneracyjny i długie, wolne sesje treningowe stają się zbyt szybkie.