

MICHAŁ WITKOWSKI

# JAK ZACZAĆ BIEGAĆ

OD KANAPY DO 10KM  
W 16 TYGODNI



Bieganie to dla Ciebie wciąż obcy świat? Ten e-book pomoże Ci krok po kroku oswoić się z nową pasją. Napisany prostym, przyjaznym językiem i oparty na bezpiecznej metodzie marszobiegu. W środku znajdziesz gotowy 16-tygodniowy plan treningowy, rozsądny przewodnik po sprzęcie i życiowe porady na pierwsze tygodnie. Bez presji wyników, bez straszenia kontuzjami i bez wymogu kupowania drogich gadżetów. Po prostu zacznij.



Tworzymy nowoczesną, empatyczną opiekę nad pacjentem. Wspieramy szczecinian na starcie ich biegowej przygody — bo zdrowie zaczyna się od codziennych wyborów.

Konsultacja medyczna — lek. Karol Klęczar

Konsultacja treningowa — Ewelina Kowalik, Fizjobiegacze Szczecin

Projekt i skład — Michał Witkowski

© 2026 Balticmed. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja edukacyjna — nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej ani porady trenera. Nazwa „PKO Półmaraton Szczecin” jest prawnie chronionym znakiem towarowym należącym do K2 Marketing sp. z o.o.

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp:</b> Nie dam rady	4
<b>Rozdział 1:</b> Czy mogę tak po prostu zacząć?	8
<b>Rozdział 2:</b> Co się dzieje z Twoim ciałem	14
<b>Rozdział 3:</b> Sprzęt - kupuj mądrze, nie drogo	20
<b>Rozdział 4:</b> Bieganie latem - Twój największy przeciwnik	28
<b>Rozdział 5:</b> Metoda marszobiegu - Twój plan na sukces	35
<b>Rozdział 6:</b> Technika dla początkującego	44
<b>Rozdział 7:</b> Rozgrzewka i trzy ćwiczenia, które warto robić	52
<b>Rozdział 8:</b> Jedzenie i picie	60
<b>Rozdział 9:</b> Regeneracja i sen	70
<b>Rozdział 10:</b> Głowa biegacza	79
<b>Rozdział 11:</b> Twoje pierwsze 10 kilometrów	87
<b>Załącznik:</b> Plan 16-tygodniowy „od zera do 10 kilometrów	99

# WSTĘP & NIE DAM RADY



Jeżeli to pierwsza myśl, która pojawia się w Twojej głowie na widok kogoś biegnącego po parku – ten e-book jest dla Ciebie. Powstał z myślą o osobach, dla których bieganie to wciąż zupełnie obcy świat. Nie znajdziesz tu planów treningowych dla zaawansowanych amatorów walczących o nowe życiówki, ani rad dla osób wracających do sportu po latach. To poradnik napisany specjalnie dla Ciebie – osoby, której jedyną aktywnością biegową był do tej pory sprint do uciekającego autobusu, a myśl o

pokonaniu dziesięciu kilometrów brzmi jak czyste science fiction.

Jeśli czytając to, kiwasz głową – trafiłeś idealnie.

Nie będę karmić Cię utartymi sloganami w stylu „każdy może biegać”. Zamiast tego złożę Ci konkretną obietnicę: za 16 tygodni przekroczysz metę biegu na 10 kilometrów, towarzyszącego 47. PKO Półmaratonowi Szczecin. Poczujesz tę samą niesamowitą atmosferę, staniesz na tym samym starcie i miniesz tę samą metę co półmaratończycy – zmierzysz się po prostu z nieco krótszym dystansem.

Prawdopodobnie nie pokonasz go w całości biegiem i nie w czasie, który zaimponuje wszystkim znajomym z pracy. Ale zrobisz coś znacznie ważniejszego: przekroczysz tę linię o własnych siłach, z szerokim uśmiechem i ogromnym poczuciem satysfakcji, dokonując czegoś, w co jeszcze cztery miesiące wcześniej zupełnie nie wierzyłeś.

Program, który za chwilę poznasz, opiera się na sprawdzonej metodzie marszobiegu. Polega ona na świadomym, naprzemiennym przeplataniu odcinków biegowych z marszem, przy stopniowym

zwiększaniu proporcji na korzyść biegu. To absolutnie nie jest rozwiązanie „dla słabeuszy”. Z tej strategii z powodzeniem korzystają renomowane kluby biegowe na całym świecie, ponieważ jest po prostu niezwykle skuteczna. Pozwala adaptować organizm do wysiłku w sposób w pełni bezpieczny, minimalizując ryzyko kontuzji i zapobiegając spadkowi motywacji już w drugim tygodniu. Co więcej, podczas samych zawodów na ostatnich kilometrach możesz przejść do szybkiego marszu – a i tak bez problemu zmieścisz się w regulaminowym limicie czasu. To Twoja bezpieczna przystań. Na kolejnych stronach tego e-booka znajdziesz wszystko, co niezbędne na start:

- **Zrozumienie własnego ciała:** jak Twój organizm będzie reagował na nowy bodziec w pierwszych tygodniach.
- **Przewodnik sprzętowy:** jak rozsądnie podejść do zakupu pierwszych butów – na czym można zaoszczędzić, a w co bezwzględnie warto zainwestować.

- **Trening w praktyce:** jak bezpiecznie biegać podczas szczecińskiego lata, które uraczy nas słońcem i najwyższymi temperaturami w roku.
- **Paliwo i regeneracja:** co jeść i jak dbać o wartościowy sen.
- **Koło ratunkowe na gorsze dni:** co zrobić w tygodniu, w którym po prostu nie będziesz mieć ochoty wyjść z domu.

Wszystko to bez niepotrzebnego straszenia kontuzjami. Bez presji kupowania sportowych zegarków za tysiące złotych. Bez zmuszania się do biegania na czczo o świcie czy porannego morsowania.

Otrzymujesz do rąk mądry, zdroworozsądkowy plan, który został stworzony właśnie dla osób takich jak Ty.

Zróbmy ten pierwszy krok. Zaczynamy!

# ROZDZIAŁ 1

## CZY MOGĘ TAK PO PROSTU ZACZAĆ?



Zacznijmy od dobrej wiadomości. Dla zdecydowanej większości osób odpowiedź brzmi: tak, możesz po prostu założyć buty i zacząć. Regularna, spokojnie dawkowana aktywność fizyczna to jedna z najlepszych rzeczy, które możesz podarować swojemu organizmowi.

Współczesna medycyna sportowa odeszła już od dawnego, restrykcyjnego modelu. Dziś pacjenci z ustabilizowanym nadciśnieniem, cukrzycą typu 2 czy nadwagą coraz częściej dostają od lekarzy zie-

lone światło do ruchu. Dla nich ruch jest częścią leczenia – nie zagrożeniem.

Są jednak sytuacje, w których warto poświęcić pół godziny na wizytę u lekarza, zanim po raz pierwszy wyjdiesz pobiegać. Nie po to, aby Cię zniechęcić. Po to, aby razem z Tobą przyjrzeć się Twojemu zdrowiu i – jeśli trzeba – dopasować początkowy plan tak, abyś bezpiecznie dotarł do mety.

## **Kiedy warto najpierw odwiedzić lekarza**

Rozmowa z lekarzem przed rozpoczęciem treningów jest szczególnie wskazana, jeśli spełniasz którykolwiek z poniższych warunków:

- **Masz ukończone 50 lat** – w tej grupie wiekowej serce i naczynia krwionośne częściej skrywają subtelne problemy, o których warto wiedzieć, zanim zwiększysz ich obciążenie.
- **Przyjmujesz leki na stałe** – zwłaszcza na nadciśnienie, cukrzycę, zaburzenia rytmu serca, choroby tarczycy lub inne schorzenia przewlekłe. Niektóre leki zmieniają reakcję organizmu na wysiłek.
- **Zmagasz się ze znaczną nadwagą lub otyłością** – bieganie jest w Twoim zasięgu, ale w

niektórych przypadkach lekarz zaleci, abyś zaczął od intensywniejszych marszów i stopniowej redukcji masy ciała. To nie odmowa, lecz mądra kolejność, która chroni Twoje stawy.

- **Chorujesz przewlekle** – na serce, płuca, nerki, tarczycę lub choroby autoimmunologiczne wymagające regularnej opieki specjalisty.
- **Palisz lub paliłeś regularnie przez wiele lat** – nikotyna pozostawia ślad w naczyniach krwionośnych znacznie dłużej niż trwa samo palenie.

## Sygnaly, których nie wolno lekceważyć

Niezależnie od wieku i ogólnej formy, są objawy, które zasługują na rozmowę z lekarzem, zanim zawiążesz pierwszą sznurówkę. Nazywamy je czerwonymi flagami:

- **Ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej** – podczas wysiłku lub w spoczynku.
- **Epizody omdleń lub zasłabnięć** – szczególnie w trakcie aktywności.
- **Duszność nieadekwatna do wysiłku** – np. brakuje Ci tchu podczas spokojnego wchodzenia po schodach.

- **Kołatania serca** – uczucie nierównego, „przeskakującego” rytmu.

**Historia rodzinna ma znaczenie.** Jeżeli w Twojej najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo) zdarzyły się nagłe, niewyjaśnione zgony w młodym wieku lub poważne choroby serca wykryte przed pięćdziesiątką – koniecznie wspomnij o tym lekarzowi. To nie jest powód do paniki. To istotna informacja, która pomoże mu podjąć decyzję o ewentualnych dodatkowych, prostych badaniach.

## **Czego możesz się spodziewać podczas wizyty**

Taka wizyta ma zazwyczaj spokojny, rozmowny charakter. Lekarz zapyta Cię o dotychczasowy styl życia, przyjmowane leki i samopoczucie. Osłucha serce i płuca, zmierzy ciśnienie. W zależności od tego, co usłyszy, może zlecić podstawowe EKG w spoczynku. U osób z wyższej grupy ryzyka – próbę wysiłkową na bieżni lub echokardiografię, czyli USG serca. Są to badania nieinwazyjne i całkowicie niebolesne.

W zdecydowanej większości przypadków usłyszysz po prostu: „zaczynaj, powodzenia”. A gdy znajdzie potrzeba, otrzymasz drobne modyfikacje planu lub zalecenie dodatkowych kontroli w trakcie przygotowań. To szczególnie cenne, gdy żyjesz z chorobą przewlekłą – bo w trening wchodzisz z pełną wiedzą o sobie, a nie na wyczucie.

## **Twój pierwszy krok**

W Balticmed wierzymy, że każdy pierwszy krok – także ten prowadzący do pierwszego biegu – zasługuje na profesjonalne wsparcie. Konsultacja przedsportowa to w naszej przychodni nie formalność, ale naturalny element opieki nad pacjentem, który chce zadbać o swoją kondycję.

Jeżeli którykolwiek z powyższych punktów Cię dotyczy – umów wizytę i potraktuj ją jako pierwszy, najważniejszy trening tych 16 tygodni. Spokojna rozmowa z lekarzem, który zna Twoją historię, potrafi zdjąć z głowy wszystkie „a co, jeśli...!”. A to daje coś, czego nie zapewni żaden zegarek ani najdroższe buty: pełen komfort psychiczny na trasie.

A jeśli żadna z czerwonych flag Cię nie dotyczy i czujesz się dobrze? W takim razie – zakładaj buty.

W następnym rozdziale pokażę Ci, co będzie się działo w Twoim ciele w pierwszych tygodniach adaptacji do biegania.

# ROZDZIAŁ 2

## CO SIĘ DZIEJE Z TWOIM CIAŁEM



Zanim zaczniesz, warto zrozumieć jedną rzecz, która zadecyduje o powodzeniu tych 16 tygodni. Twoje ciało nie jest jednym mechanizmem. To zespół kilku niezależnych układów, które adaptują się do biegania w bardzo różnym tempie. Znajomość tej prostej biologii pozwoli Ci uniknąć najczęstszego błędu początkującego – robienia za dużo, za szybko.

## Dwa systemy, dwie prędkości

Kiedy zaczynasz regularnie biegać, Twój organizm natychmiast rusza z przebudową. Jedne zmiany zobaczysz już po kilku tygodniach. Na inne musisz poczekać znacznie dłużej.

### **Serce, płuca i mięśnie adaptują się szybko.**

Już po 4–8 tygodniach regularnych marszobiegów poczujesz, że oddech staje się łatwiejszy, tętno spoczynkowe wyraźnie spada, a nogi nie pieką tak szybko jak na początku. To świetna wiadomość – właśnie te zmiany dają Ci subiektywne poczucie siły i napędzają motywację.

### **Stawy, ścięgna, więzadła i kości potrzebują znacznie więcej czasu.**

Pełna przebudowa tych struktur – ich uelastycznienie, wzmocnienie, dostosowanie do powtarzalnych obciążeń biegowych – trwa od 3 do 6 miesięcy.

I tu kryje się pułapka.

**Najczęstsza przyczyna kontuzji u początkujących** to właśnie ten rozdzźwięk. Serce mówi „dawaj więcej”, a stawy nie są jeszcze

gotowe. Ambitny amator zwiększa tempo i dystans, bo „czuje, że może” – i w ósmym tygodniu trafia do fizjoterapeuty z zapaleniem ścięgna Achillesa albo tzw. kolanem biegacza.

Dlatego plan, który znajdziesz na końcu tej książki, jest progresywny. I dlatego zasada 10% tygodniowego przyrostu objętości (o której przeczytasz w Rozdziale 5) jest w naszym planie święta. To nie ostrożność dla ostrożności. To po prostu biologia.

## **Jak intensywnie mam biegać? Test mowy zamiast zegarka**

Biegacze amatorzy często zadają to samo pytanie: *skąd mam wiedzieć, czy biegnę dobrze?* Klasyczna odpowiedź brzmi: „obserwuj tętno i trzymaj się stref tętna”. To świetna rada, ale wymaga sportowego zegarka, kalibracji i umiejętności interpretacji danych. A Ty dopiero zaczynasz.

Na szczęście istnieje metoda starsza niż jakikolwiek zegarek sportowy, używana do dziś przez zawodowych trenerów. Nazywa się **testem mowy** i jest genialnie prosta. Podczas biegu spróbuj wy-

powiedzieć pełne zdanie i uważnie się sobie przysłuchaj:

- **Mówisz swobodnie, pełnymi zdaniami, bez zadyszki** – jesteś w **strefie tlenowej**. To tutaj powinno odbywać się **około 80% Twoich treningów**.
- **Mówisz z trudem, krótkimi frazami przerywanymi oddechem** – wszedłeś w wyraźnie wyższą intensywność. Dla początkującego niepotrzebna na co dzień, choć w drobnych, krótkich akcentach bywa użyteczna.
- **Nie jesteś w stanie wykrztusić słowa** – to strefa maksymalna. Dla osoby zaczynającej od zera – zupełnie zbędna i niepotrzebnie ryzykowna.

Nie musisz kupować zegarka, żeby trenować mądrze. Wystarczy, że podczas każdego odcinka biegowego spróbujesz wypowiedzieć pełne zdanie – na przykład powiedzieć sobie pod nosem „biegnę dziś spokojnie i trzymam tempo”. Jeśli idzie Ci to gładko, jesteś dokładnie tam, gdzie trzeba.

## Dlaczego strefa tlenowa to święty graal początkującego

Mogłeś słyszeć o „strefie tlenowej” (albo „strefie 2”) w kontekście modnych podcastów fitness. W Twoim przypadku nie jest to jednak chwilowa moda, lecz najważniejsza strefa treningowa w całym planie. Dzieje się w niej kilka rzeczy, których nie uzyskasz nigdzie indziej:

- **Twoje ciało uczy się efektywnie spalać tłuszcz jako paliwo** – a nie wyłącznie cukry, których zapas jest ograniczony. To klucz do pokonywania dłuższych dystansów.
- **Budujesz gęstą sieć naczyń włosowatych w mięśniach** – dzięki niej do każdej komórki dociera więcej tlenu, a Ty biegniesz coraz swobodniej.
- **Obciążenie stawów pozostaje relatywnie niskie** – dajesz tkankom czas na równoległą przebudowę, która trwa dłużej niż przebudowa serca.
- **Zachowujesz motywację** – trening w strefie tlenowej jest przyjemny, a nie wyczerpujący. Nie wracasz z niego na granicy sił, tylko w dobrym nastroju.

Każdy doświadczony biegacz długodystansowy potwierdzi: spokojny bieg to fundament wszystkiego. Szybsze treningi dołożymy później, gdy Twój organizm będzie gotowy. Przez pierwsze tygodnie Twoim jedynym zadaniem jest polubić powolny, swobodny trucht przeplatany marszem.

## **Co z tego zapamiętać**

Jeżeli z całego rozdziału masz zapamiętać tylko jedną rzecz, niech będzie to właśnie to:

Słuchaj swoich stawów bardziej niż swojego serca. Serce powie „mogę więcej” na długo przed tym, zanim reszta ciała będzie na to naprawdę gotowa.

W następnym rozdziale zejdziemy z poziomu biologii na poziom bardzo konkretny: sprzęt. Odpowiemy na pytanie, co realnie warto kupić przed pierwszym biegiem, a na co nie warto wydawać ani złotówki.

# ROZDZIAŁ 3

## SPRZĘT - KUPUJ MĄDRZE, NIE DROGO



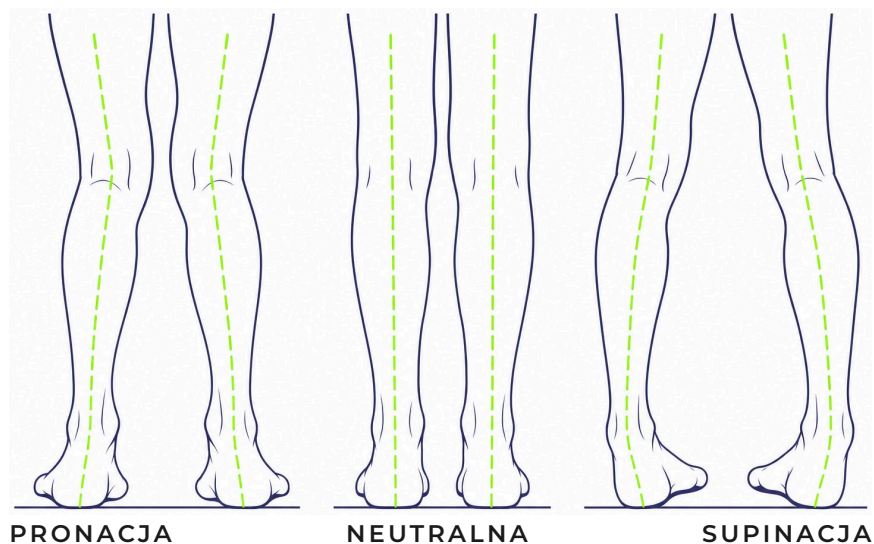
Dobra wiadomość: żeby zacząć biegać, nie musisz otwierać nowej półki w szafie ani robić nalotu na sklep sportowy. Prawda jest taka, że bieganie to jeden z najtańszych sportów świata. Są jednak dwie rzeczy, na których nie warto oszczędzać – bo decydują nie o Twoim wyglądzie, lecz o Twoim zdrowiu i komforcie każdego treningu.

Zacznijmy od tej, która jest absolutnie najważniejsza.

## **Buty - jedyna obowiązkowa inwestycja**

Podczas biegu każdy Twój krok generuje siłę reakcji podłoża równą od 2,5 do 4-krotności masy Twojego ciała. Oznacza to, że osoba ważąca 80 kilogramów za każdym razem uderza stopę w podłoże z siłą odpowiadającą 200–320 kilogramom. Ten wstrząs musi zostać gdzieś zaabsorbowany – przez buty, stawy, mięśnie i ścięgna. Jeśli buty nie wykonają swojej części pracy, dostaną ją kolana.

### **Pronacja, stopa neutralna, supinacja**



Nie wszystkie stopy są takie same. Podczas biegu każdy człowiek w charakterystyczny sposób ustawia stopę w chwili lądowania i odbicia:

- **Pronacja** – stopa naturalnie zapada się do środka. Najczęstszy wzorzec, szczególnie u osób z nadwagą.
- **Stopa neutralna** – stopa pozostaje prosta, siły rozkładają się równomiernie.
- **Supinacja** – stopa lekko rotuje na zewnątrz. Rzadsza, ale również wymaga dopasowanego modelu.

Każdy z tych wzorców wymaga innej konstrukcji obuwia – innej amortyzacji, innej cholewki, innego poziomu stabilizacji. Bieganie w butcie dobranym do niewłaściwego typu stopy przypomina prowadzenie samochodu z niewyważonymi kołami. Dojedziesz, ale kolejne części pojazdu zaczną po cichu protestować.

## **Profesjonalny sklep dla biegaczy a galeria handlowa**

Profesjonalny sklep biegowy nie sprzedaje Ci butów na podstawie koloru i promocji. Sprzedaje je na podstawie analizy Twojego chodu. Stajesz na

bieżni, biegniesz kilkadziesiąt sekund, a kamera rejestruje pracę Twojej stopy. Doradca ogląda nagranie w zwolnionym tempie, klasyfikuje Twój typ pronacji i dobiera modele dopasowane właśnie do Ciebie. W większości takich sklepów ta analiza jest **bezpłatna**.

W galerii handlowej kupujesz w ciemno. Bez analizy, pod wpływem kolorystyki, metki popularnej marki lub kończącej się promocji. Jest to loteria – a stawka jest bardzo wysoka.

**Złe buty są droższe niż dobre.** W najlepszym scenariuszu po dwóch tygodniach stwierdzasz, że są niewygodne, i wydajesz pieniądze po raz drugi – już w sklepie specjalistycznym. W gorszym scenariuszu ból kolan, zapalenie rozciągniętego podszwowego lub ścięgniętego Achillesa kończą Twój plan już w czwartym tygodniu, a rachunek za fizjoterapeutę przewyższa cenę najdroższych butów na rynku.

W Szczecinie najbardziej znanym sklepem dla biegaczy jest Run Expert. Warto poświęcić na taką

wizytę jedną godzinę i dołożyć więcej pieniędzy niż w supermarkecie. Ta inwestycja zwraca się w komforcie każdego kilometra i w zdrowiu Twoich stawów.

### **Kiedy wymienić buty**

Buty biegowe mają swoją cichą granicę żywotności. Ich amortyzacja zużywa się stopniowo i niewidocznie dla oka – pianka w podszewie traci sprężystość, a stopa przestaje być odpowiednio chroniona. Ogólna zasada brzmi: wymieniaj buty co **600–800 kilometrów** przebiegu.

Dla kogoś, kto trenuje trzy razy w tygodniu w planie 16-tygodniowym, jedna para butów spokojnie wystarczy na całe przygotowania do Półmaratonu Szczecin. Drugą parę rozważysz dopiero po ukończeniu pierwszych 10 kilometrów – jako nagrodę.

### **Ubranie - mniej, niż myślisz, ale technicznie**

Drugim miejscem, w którym warto nie oszczędzać, jest bielizna biegowa. A konkretnie – **skarpetki**.

- **Zapomnij o bawelnie.** Bawełna wchłania pot i zatrzymuje go przy skórze. Efektem są odparze-

nia, pęcherze i bolesne otarcia, które po dwóch kilometrach zamieniają spokojny trucht w drogę przez mękę.

- **Skarpetki techniczne** (z włókien syntetycznych lub z domieszką wełny merino) odprowadzają wilgoć na zewnątrz i utrzymują stopę suchą. Para kosztuje kilkadziesiąt złotych i bez problemu wytrzyma sezon.
- **Ubranie warstwowe** – na lato wystarczy jedna lekka, oddychająca koszulka i krótkie spodenki. Żadnej sportowej magii nie potrzebujesz.

## Zegarek? Telefon w kieszeni wystarczy

Nie potrzebujesz zegarka sportowego za dwa tysiące złotych, żeby rozpocząć przygodę z bieganiem. Darmowa aplikacja w telefonie zmierzy Ci dystans, tempo i przybliżony przebieg trasy. Do kontroli intensywności masz test mowy z poprzedniego rozdziału – działa lepiej niż niejedno drogie urządzenie na nadgarstku.

Zegarek kupisz sobie wtedy, gdy poczujesz, że chcesz zostać w biegach na dłużej. Na ten moment traktuj go jak ewentualny prezent dla same-

go siebie po przekroczeniu mety – nie jak warunek startu.

## Czego nie musisz kupować na początek

Rynek produktów dla biegaczy jest ogromny i chętnie żywi się niepewnością nowicjuszy. Oto krótka lista rzeczy, których na tym etapie nie potrzebujesz:

- **Pulsometr z paskiem na klatce piersiowej** – test mowy spokojnie wystarczy.
- **Żele energetyczne i izotoniki** – przy biegach do 40 minut wystarczy zwykła woda.
- **Rolka do automasażu, pistolet wibracyjny** – świetne narzędzia, ale nie na start.
- **Suplementy „dla biegaczy”** – kolagen, BCAA, magiczne proszki. Jeśli jesz zdrowo, po prostu ich nie potrzebujesz.
- **Odzież kompresyjna** – nie zaszkodzi, ale Twoje pierwsze 10 kilometrów zupełnie jej nie wymaga.

## Podsumowanie w jednym zdaniu

Dobre buty dobrane do Twojej stopy, techniczne skarpetki, lekka koszulka i telefon z

darmową aplikacją. Reszta może poczekać – a w większości przypadków nigdy nie okaże się Ci naprawdę potrzebna.

W następnym rozdziale zajmiemy się Twoim największym letnim przeciwnikiem – upałem. Pokażę, jak biegać w Szczecinie w lipcu i sierpniu, nie narażając się na przegrzanie, i dlaczego pora dnia potrafi zrobić większą różnicę niż cokolwiek innego.

# ROZDZIAŁ 4

## BIEGANIE LATEM - TWÓJ NAJWIĘKSZY PRZECIWNIK



Trafieś na nie najłatwiejszy termin w kalendarzu. Plan 16-tygodniowy, który doprowadzi Cię do mety 47. PKO Półmaratonu Szczecin, w całości rozegra się pomiędzy majem a sierpniem – w najcieplejszych miesiącach roku. Będziesz trenować wtedy, gdy reszta Szczecina szuka cienia lub siedzi pod klimatyzacją.

Dobra wiadomość: letnie bieganie ma jedną potężną zaletę. Długie, jasne dni dają Ci ogromną

elastyczność w doborze pory treningu. Zła wiadomość – kiedy już wyjdiesz, musisz robić to z głową. Organizm początkującego biegacza, który jeszcze nie nauczył się sprawnie chłodzić, w upale znajduje się w zupełnie innej strefie ryzyka niż ciało doświadczonego zawodnika.

Ten rozdział pokaże Ci, jak wygrywać ze słońcem, a nie z nim walczyć.

## **Pora dnia jest ważniejsza niż wszystko inne**

Podstawowa zasada letniego biegania w Polsce brzmi krótko: **nie biegaj w środku dnia**. W godzinach 11:00–17:00 nawierzchnia asfaltowa w Szczecinie potrafi nagrzać się do temperatury znacznie wyższej niż ta, którą pokazuje zwykły termometr. Do tego dochodzi bezpośrednio nasłonecznienie i brak cienia na wielu miejskich trasach biegowych.

Twoje dwa naturalne okna treningowe to:

- **Poranek przed 8:00** – powietrze jest jeszcze chłodne i świeże, asfalt nie zdążył się rozgrzać, a parki są prawie puste. To najbezpieczniejsza pora na trening w lipcu i sierpniu.

- **Wieczór po 19:00** – słońce nie operuje już pełnią siły, temperatura zaczyna spadać, a miasto wchodzi w spokojniejszy rytm wieczoru. Dla osób, które rano są zupełnie nieprzytomne, to w pełni akceptowalna alternatywa.

Wybór należy do Ciebie. Konsekwencja – nie. Cokolwiek wybierzesz, staraj się trzymać tej samej pory przez kilka tygodni. Organizm szybciej wchodzi w rutynę, a Ty nie musisz codziennie na nowo decydować, kiedy wyjdiesz.

## **Adaptacja do upału - organizm mądrze się dostraja**

Jeśli Twoje pierwsze letnie treningi będą się wydawały koszmarem, nie martw się. Ludzkie ciało ma zaskakującą zdolność dostosowywania się do wysokich temperatur – ale ten proces wymaga czasu.

**Aklimatyzacja cieplna trwa zazwyczaj 10-14 dni.** W tym okresie Twój organizm zwiększa objętość krążącej krwi, obniża próg pocenia się i uczy się chłodzić znacznie efektywniej. Po dwóch tygodniach regularnych treningów w

cieple ten sam bieg będzie subiektywnie dużo łatwiejszy.

Jeśli zaczynasz plan w maju i pierwsze ciepłe dni wybijają Cię z rytmu – nie rezygnuj. Nie jesteś słaby. Twoje ciało po prostu właśnie przechodzi przez remont termoregulacji.

## **Nawodnienie - prosto, ale konsekwentnie**

Zasada jest łatwa do zapamiętania: woda przed biegiem, woda po biegu. Podczas biegu – w zależności od długości treningu.

- **Przy treningach do 40 minut** – nawodnienie uzyskane przed wyjściem z domu w zupełności wystarczy. Nie musisz brać ze sobą bidonu.
- **Przy biegach dłuższych niż 40 minut** – zabierz wodę, a w upalne dni uzupełnij ją o elektrolity. Z potem tracisz nie tylko płyny, lecz także sód, potas i magnez, których niedobór w pewnym momencie zacznie Cię spowalniać.
- **Równomiernie przez cały dzień** – najważniejsza rzecz do zapamiętania. Nie da się „wypić na

zapas" pół litra wody pięć minut przed biegiem.  
Pij spokojnie, równo, przez całą dobę.

Warto też wiedzieć, że odwodnienie na poziomie 3–4% masy ciała zwiększa lepkość krwi o około 9%. Dla osoby z otyłością, żylakami lub z historią problemów naczyniowych oznacza to realny wzrost obciążenia układu krwionośnego. W lecie nawodnienie nie jest tematem kosmetycznym – to kwestia bezpieczeństwa.

## **Sygnaly, których nie wolno lekceważyć**

Każdy biegacz – zwłaszcza początkujący – powinien znać objawy przegrzania. Pojawiają się zwykle stopniowo, ale czasami bardzo szybko zamieniają się w poważne zagrożenie. Jeżeli podczas treningu wystąpi u Ciebie którykolwiek z poniższych objawów, natychmiast przerwij bieg, zejdź w cień i zacznij się chłodzić (chłodna woda, zimna butelka na karku, zdjęcie koszulki):

- **Nagle zatrzymanie pocenia się** w wysokiej temperaturze – paradoksalnie najgroźniejszy sygnał.

- **Bóle lub zawroty głowy, nudności, zaburzenia widzenia** – organizm sygnalizuje, że nie nadąża z chłodzeniem.
- **Dezorientacja, nadmierna drażliwość, uczucie „bycia obok siebie”** – to już stan, w którym potrzebujesz pomocy innej osoby.
- **Gwałtowny wzrost tętna, nieadekwatny do tempa biegu** – serce próbuje nadrobić to, z czym nie radzi sobie skóra.

Jeżeli po wejściu w cień i schłodzeniu objawy nie ustępują w ciągu kilku minut – zadzwoń pod 112. Udar cieplny jest stanem zagrożenia życia, a każda minuta zwłoki pogarsza rokowania.

## **Deszcz jako Twój tajny sojusznik**

Wielu początkujących biegaczy panicznie unika deszczu. A szkoda, bo bieganie w letnim deszczu jest jednym z najprzyjemniejszych doświadczeń, jakie ten sport potrafi zaoferować.

Deszcz latem oznacza: niższą temperaturę, mniej ludzi w parku, czystsze powietrze i lekkie, niewinne

poczucie dumy, że Ty właśnie biegiesz, a reszta miasta chowa się pod dachem. Pod warunkiem, że nie towarzyszą mu burza, pioruny i porywisty wiatr, trening w spokojnym letnim deszczu jest nie tylko bezpieczny, lecz często wręcz łatwiejszy niż w pełnym słońcu.

Przygotuj się tylko na dwie rzeczy: przemoczone skarpetki (ponownie – żadnej bawełny) oraz czapkę z daszkiem, żeby krople nie zalewały Ci oczu. Tyle. Reszta jest przyjemnością.

## **Podsumowanie w jednym zdaniu**

W lecie biegaj wcześniej albo późno, pij spokojnie przez cały dzień, słuchaj swojego ciała uważniej niż zwykle – a deszcz traktuj jako prezent, a nie karę.

W następnym rozdziale wchodzimy wreszcie w sam konkret treningu. Pokażę Ci metodę marszobiegu – dlaczego dla osoby zaczynającej od zera jest nie tylko skuteczna, lecz także najbezpieczniejsza, i jak będziesz w niej progresować przez kolejne 16 tygodni.

# ROZDZIAŁ 5

## METODA MARSZOBIEGU - TWÓJ PLAN NA SUKCES



Dochodzimy do sedna. Po czterech rozdziałach, w których budowaliśmy fundament – zdrowie, biologia, sprzęt, strategia na lato – czas pokazać konkretną metodę, która doprowadzi Cię do mety 10 kilometrów. Nazywa się ona marszobiegiem i jest najskuteczniejszym narzędziem, jakie współczesna metodyka treningu biegowego stworzyła dla osób startujących od zera.

Brzmi niepozornie. Naprzemienne odcinki truchtu i marszu – można by pomyśleć, że to rozwiązanie dla tych, którym „nie wyszło” bieganie ciągle. Prawda jest dokładnie odwrotna. Marszobieg jest techniką świadomie wybieraną przez trenerów na całym świecie, bo działa tam, gdzie ciągły bieg zawodzi.

## **Dlaczego nie od razu ciągły bieg?**

Wróćmy na chwilę do tego, o czym była mowa w Rozdziale 2. Twoje serce i płuca adaptują się do biegu szybko – już po 4–8 tygodniach regularnej aktywności poczujesz wyraźny skok wydolności. Twoje stawy, ścięgna, więzadła i kości potrzebują jednak 3–6 miesięcy, by odpowiednio się przebudować.

Rzucenie się od razu w ciągły bieg sprawia, że układ oddechowy i mięśniowy ciągną Cię do przodu, podczas gdy struktury bierne Twojego ciała jeszcze nie są gotowe przyjmować tych obciążeń. To przepis na kontuzję, zniechęcenie i – w najgorszym przypadku – porzucenie planu już w czwartym tygodniu.

Marszobieg rozwiązuje ten problem eleganc-ko. **Krótkie odcinki biegu dają bodziec układowi krążenia, a marsz pomiędzy nimi daje stawom odpocząć.** Z każdego treningu wychodzisz zmęczony, ale nie zniszczony. A w następnym tygodniu możesz zrobić odrobinę więcej.

## Jak wygląda pierwszy trening?

Schemat, od którego zaczniesz, jest prosty do bólu:

**1 minuta truchtu → 2 minuty marszu → powtarzasz 6–8 razy.**



To wszystko. Jeden trening zajmuje razem z rozgrzewką około 25–30 minut. Nie biegiesz szybko. Nie biegiesz daleko. Twoim jedynym zadaniem jest przyzwyczaić ciało do rytmu naprzemiennego

wysiłku – i wrócić do domu w takim stanie, żeby za dwa dni chcieć wyjść ponownie.

W kolejnych tygodniach proporcje zaczną się powoli odwracać. Odcinki truchtu będą stopniowo wydłużane, a odcinki marszu – skracane. Po kilku tygodniach będziesz biegać 2 minuty i iść 1, potem 3 minuty biegu i 1 minuta marszu, aż w końcu dojdiesz do ciągłego, spokojnego biegu przez 10–15 minut z rzędu. A stamtąd jest już bardzo blisko do 10 kilometrów.

## **Zasada, która ustawi Cię na całe 16 tygodni**

Jest jedna reguła, którą zawodowi trenerzy biegowi powtarzają jak mantrę. Jest tak ważna, że mogłaby zastąpić połowę tego rozdziału:

**Zasada 10%: nie zwiększaj tygodniowej objętości treningów o więcej niż 10% w stosunku do poprzedniego tygodnia.**

Jeśli w jednym tygodniu przebiegłeś (lub przemaszerował) w sumie 10 kilometrów, w następnym nie powinieneś robić więcej niż 11. Brzmi mało am-

bitnie? Pozornie. Po szesnastu takich „skromnych” tygodniach dojdiesz dokładnie tam, gdzie trzeba. Ta zasada jest najlepszym ubezpieczeniem przed kontuzją, jakie zna medycyna sportowa. Statystyki pokazują, że większość urazów u początkujących biegaczy wynika nie z jednego dramatycznego treningu, lecz z kumulacji mikrouszkodzeń po zbyt gwałtownym zwiększeniu obciążenia z tygodnia na tydzień.

Jedno zastrzeżenie, które warto zrozumieć od razu: zasada 10% dotyczy przede wszystkim **drugiej połowy planu**, czyli momentu, w którym Twoje tygodniowe objętości osiągną już sensowną skalę. W pierwszych czterech tygodniach startujesz od tak niskiej bazy (kilkanaście–dwadzieścia minut biegu tygodniowo), że matematyczne 10% byłoby po prostu zbyt wolnym postępem. W fazie adaptacji progresja jest tu wyraźniej szybsza – zwiększenie z osiemnastu do dwudziestu jeden minut biegu to formalnie ponad 15%, ale wciąż jest to skala w pełni bezpieczna dla stawów. Dopiero od momentu, w którym Twój organizm na dobre wejdzie w rytm treningowy, reguła 10% zaczyna pełnić swoją

właściwą rolę – hamulca, który chroni Cię przed samym sobą.

Plan, który znajdziesz na końcu tej książki, został zbudowany dokładnie z tą logiką w tle. Nie musisz nic liczyć. Wystarczy, że będziesz się go trzymać.

## **Trzy treningi w tygodniu. Cztery dni przerwy. Świętość.**

Początkujący biegacze często pytają: „a może mogę biegać codziennie, żeby szybciej dojść do formy?”. Odpowiedź jest krótka – nie, nie możesz. I to nie Ty o tym decydujesz, lecz Twoje stawy.

Optymalny rytm dla osoby startującej od zera wygląda następująco:

- **Trzy treningi w tygodniu** – najczęściej wtorek, czwartek i sobota (lub niedziela), ale można to ułożyć pod swój grafik.
- **Cztery dni przerwy** – w tym co najmniej jeden dzień całkowitego odpoczynku od aktywności fizycznej.
- **Dni przerwy nie są opcjonalne** – w czasie wolnym od biegania Twoje ciało wykonuje całą pracę regeneracyjną: odbudowuje mikrouszkodzenia, wzmacnia tkanki, buduje wytrzymałość.

To paradoksalne, ale prawdziwe: Twoja forma rośnie nie podczas treningu, tylko pomiędzy treningami. Trening jest bodźcem. Regeneracja jest budową. Pomiń regenerację, a budowa się nie wydarzy, choćbyś trenował codziennie.

**Więcej treningów nie oznacza szybszej formy – oznacza kontuzję.**

Dni przerwy możesz wypełnić spokojnym spacerem, rozciąganiem, jogą lub po prostu odpoczynkiem. Każda z tych opcji jest równie dobra. Żadna z nich nie jest „słabsza” od biegania – w tych dniach inaczej pracujesz nad tym samym celem.

## **Meta jest bliżej, niż myślisz**

Na koniec coś, co powinno zdjąć Ci z głowy ostatnią presję. Regulamin biegu na 10 km towarzyszącego PKO Półmaratonowi Szczecin przewiduje komfortowy limit czasu wynoszący **1,5 godziny**. Oznacza to, że na każdy kilometr masz dziewięć minut – a w tych ramach z zapasem mieści się nawet sprawny marsz. Na mecie nie musisz być w

najlepszej formie swojego życia. Nie musisz nawet cały czas biec.

Jeżeli na ostatnich dwóch kilometrach zechcesz przejść do szybkiego marszu – nic strasznego się nie stanie. Limit czasu zmieścisz z zapasem. Medal odbierzesz tak samo jak wszyscy pozostali uczestnicy. A satysfakcja z ukończenia startu będzie dokładnie taka sama – niezależnie od tempa, w jakim przekroczysz metę.

Ta świadomość jest dla początkującego biegacza bezcenna. Wyjmuje z Twojej głowy strach przed „niedobiegnięciem”. A ten strach – bardziej niż jakakolwiek bariera fizyczna – najczęściej zatrzymuje ludzi przed pierwszym startem.

## **Podsumowanie w jednym zdaniu**

Przeplataj krótkie odcinki biegu z marszem, trenuj trzy razy w tygodniu, zwiększaj tygodniową objętość najwyżej o dziesięć procent

– a dni przerwy szanuj z tą samą powagą, co same treningi.

W następnym rozdziale zajmiemy się techniką – tym, co Twoje ciało chce zrobić samo, a w czym warto mu tylko lekko pomóc. Pokażę Ci kilka prostych zasad, które sprawią, że Twój bieg będzie bardziej ekonomiczny i bezpieczniejszy – bez niepotrzebnego „naprawiania” naturalnego wzorca ruchu.

# ROZDZIAŁ 6

## TECHNIKA DLA POCZĄTKUJĄCEGO



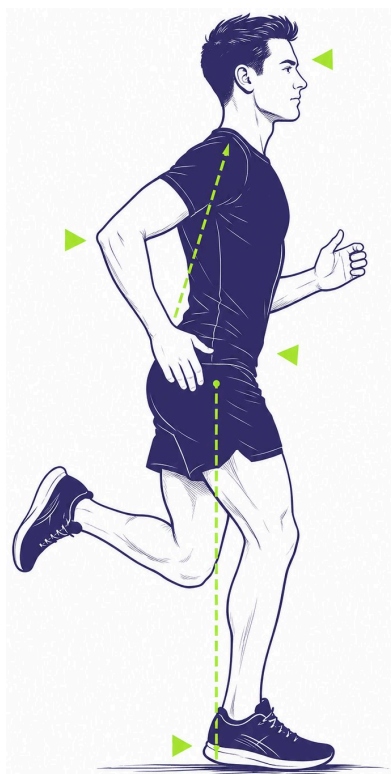
Internet pęka od poradników o technice biegu. Znajdziesz tam dziesiątki filmów, w których umiędźnione postaci tłumaczą pozycję bioder, kąt ramion, lądowanie śródstopiem kontra piętą, pracę nadgarstków i oddech przeponowy. Gdybyś próbował to wszystko świadomie kontrolować podczas biegu, Twoja głowa eksplodowałaby po pierwszym kilometrze.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: jesteś już ekspertem w bieganiu – tylko jeszcze o tym nie wiesz.

Twój układ nerwowy dysponuje wzorcem biegu od czasów, kiedy ludzkość goniła antylopy po sawannie. Gdy tylko zaczniesz regularnie biegać, Twoje ciało samo zacznie optymalizować się pod kątem ekonomii ruchu. Krok się ustabilizuje, kadencja wyrówna, oddech znajdzie swój rytm. Wszystko to wydarzy się bez Twojego udziału, w trakcie pierwszych kilku tygodni treningu.

Rolą tego rozdziału nie jest nauczyć Cię biegać. Jest nią podpowiedzieć kilka drobnych rzeczy, na które warto zwrócić uwagę – i wymienić jeden popularny mit, od którego można się odwracać z pełnym spokojem.

## Postawa - prosto, ale luźno



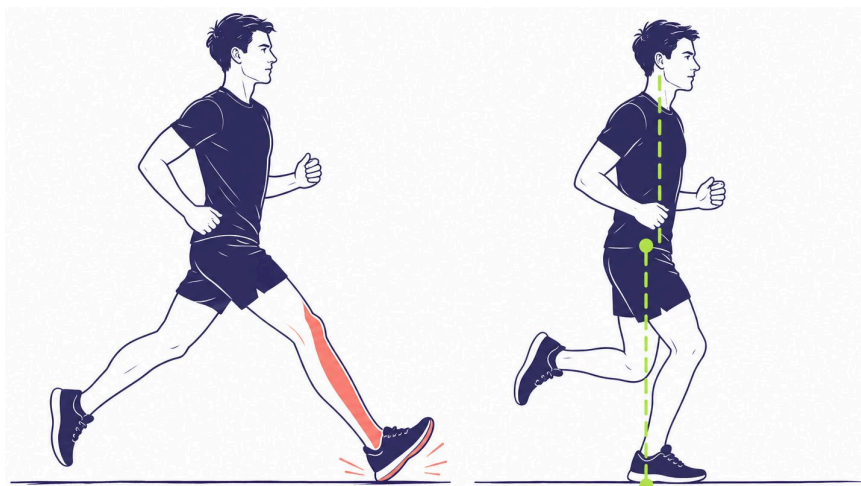
Najlepsza sylwetka biegowa jest dokładnie tym, na co wygląda: prosta, spokojna, pozbawiona napięcia.

- **Głowa wysoko, wzrok na horyzoncie.** Nie patrz na własne buty – nie uciekną Ci. Patrzenie pod nogi zamyka klatkę piersiową i utrudnia oddychanie.

- **Ramiona luźne, opuszczone.** Jeśli zauważysz, że unosisz je ku uszom, jesteś spięty. Strząśnij je raz na kilka minut.
- **Ręce zgięte w łokciach pod kątem zbliżonym do 90 stopni,** luźno pracujące wzdłuż ciała. Nie zaciskaj pięści, nie trzymaj ich przy klatce.
- **Tułów lekko pochylony do przodu od kostek, nie od bioder.** Jakbyś delikatnie „opadał” w stronę, w którą biegniesz.

Jeśli raz na kilka minut zrobisz sobie cichą inwentaryzację – *gdzie są moje ramiona? czy nie zaciskam szczęki?* – zyskasz więcej niż po obejrzeniu dziesięciu godzin filmów o technice.

## Kadencja i lądowanie - klucz do bezpieczeństwa stawów



### ZA DŁUGI KROK

Jest jedna rzecz, która naprawdę robi różnicę dla Twoich kolan: to, jak często Twoje stopy dotykają ziemi.

Większość początkujących biegaczy robi za długie kroki i ląduje daleko przed swoim środkiem ciężkości. Takie „wyrzucanie” stopy do przodu oznacza, że przy każdym kontakcie z podłożem działa ona trochę jak hamulec – a cała energia uderzenia idzie prosto w kolano.

Rozwiązanie jest proste:

### WŁAŚCIWA KADENCJA

**Biegnij częstszymi, krótszymi krokami.  
Docelowa kadencja to mniej więcej 170-  
180 kroków na minutę.**

W praktyce oznacza to, że stopa ląduje pod Twoim biodrem, a nie przed nim. Wstrząs rozkłada się równomiernie. Biegiesz ciszej, płynniej i bezpieczniej – jakbyś delikatnie „przebierał nogami” pod ciałem, a nie wyrzucał je daleko do przodu.

Nie musisz niczego liczyć. Większość aplikacji biegowych pokaże Ci kadencję po treningu, ale wystarczy prosta zasada: jeśli masz wrażenie, że Twoje kroki są długie, wolne i „dudniące” – skróć je i przyspiesz rytm. Kolana Ci podziękują.

## **Oddychanie - zapomnij o micie nosa**

Krąży przekonanie, że „prawdziwy biegacz” oddycha wyłącznie nosem. To mit. W spoczynku nos rzeczywiście jest naturalnym filtrem. Podczas wysiłku wytrzymałościowego Twoje zapotrzebowanie na tlen przekracza jednak przepustowość dróg nosowych, i żaden zawodowy biegacz na świecie nie oddycha wyłącznie nosem podczas biegu.

Oddychaj jednocześnie nosem i ustami. Znajdź rytm, który jest dla Ciebie naturalny – na przykład wdech przez dwa kroki, wydech przez dwa kroki. Jeśli łapiesz zadyszkę, po prostu zwolnij. Przypomnij sobie test mowy z Rozdziału 2: jeżeli potrafisz wypowiedzieć pełne zdanie, oddychasz tak, jak trzeba.

## Pod górkę i z górki

Trasa PKO Półmaratonu Szczecin nie jest płaska, a szczecińskie treningi na pewno zaprowadzą Cię na niejedno wzniesienie. Kilka prostych zasad:

- **Pod górkę** – skróć krok jeszcze bardziej. Głowę i klatkę trzymaj wysoko, nie „pochylaj się” nad podjazdem. Pomagaj sobie ramionami, pracując nimi energiczniej. Tempo naturalnie spadnie – i bardzo dobrze. To nie jest moment na walkę z zegarkiem.
- **Z górki** – pozwól grawitacji pracować, ale nie zapędzaj się. Zbyt długie kroki w dół wzniesienia to najszybszy sposób na kontuzję kolana. Krótki, częsty krok, nieco pochylony tułów, spokojna kontrola tempa.

## Podsumowanie w jednym zdaniu

Trzymaj się prosto, biegnij krótkimi i częstymi krokami, oddychaj swobodnie nosem i ustami – a resztą zajmie się Twój układ nerwowy, który ma do tego całą niezbędną wiedzę.

W następnym rozdziale zajmiemy się rozgrzewką i trzema prostymi ćwiczeniami siłowymi, które w dziesięć minut dwa razy w tygodniu solidnie zabezpieczą Twoje stawy i mięśnie na całe 16 tygodni przygotowań.

# ROZDZIAŁ 7

## ROZGRZEWKA I TRZY ĆWICZENIA, KTÓRE WARTO ROBIĆ



Rozgrzewka jest najczęściej pomijanym, a zarazem najłatwiejszym do wdrożenia elementem planu treningowego. Zajmuje pięć do dziesięciu minut. Nie wymaga sprzętu. Dramatycznie zmniejsza ryzyko kontuzji. A mimo to większość początkujących biegaczy albo w ogóle z niej rezygnuje, albo robi ją w sposób, który szkodzi bardziej niż pomaga.

Ten rozdział pokaże Ci, jak powinna wyglądać krótka, skuteczna rozgrzewka przed biegiem, co zrobić po treningu z obolałymi mięśniami, oraz przedstawi Ci trzy proste ćwiczenia siłowe, które – wykonywane dwa razy w tygodniu – zbudują solidny fundament pod Twoje 16 tygodni przygotowań.

## **Rozgrzewka - dynamiczna, nie statyczna**

Pierwsza i najważniejsza rzecz do zapamiętania:

### **Przed biegiem nie rozciągaj się statycznie.**

Długie skłony „do stóp”, trzymane przez trzydzieści sekund, wykonywane na zimno, to wyjątkowo dobry sposób na naderwanie mięśnia i pogorszenie własnej formy.

Twoje mięśnie przed biegiem potrzebują czegoś zupełnie innego – dynamicznego „obudzenia”, które pobudzi krążenie, delikatnie rozciągnie tkanki w ruchu i przygotuje stawy na obciążenie. Wystarczy pięć do dziesięciu minut poniższych ruchów, wykonywanych łagodnie i bez zadyszki:

- **Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan** – 1 minuta. Kolana w stronę brzucha, ramiona pracują jak w biegu.
- **Wymachy nóg w przód i w tył** – po 10 na każdą stronę. Przytrzymaj się czegoś dla równowagi.
- **Wymachy nóg na boki** – po 10 na każdą stronę. Biodra wykonują pełny zakres ruchu.
- **Krążenia ramionami** – 10 w przód, 10 w tył. Luźno, z pełnym zakresem.
- **Półprzysiady** – 10 powtórzeń. Spokojnie, bez zbaczania kolan do środka.
- **Trucht w miejscu z lekkim poderwaniem pięt do pośladków** – 30 sekund. Tętno powinno lekko wzrosnąć.

Po takiej rozgrzewce pierwsze kilkaset metrów biegu będzie dla Ciebie zauważalnie łatwiejsze. Zyskasz też cenny bonus: Twoje kolana znacznie rzadziej będą protestować w kolejnych tygodniach.

## **Rozciąganie po treningu - krótkie, spokojne, wdzięczne**

Klasyczne, statyczne rozciąganie – to, które pamiętasz z lekcji WF – jest świetne, ale dopiero po biegu.

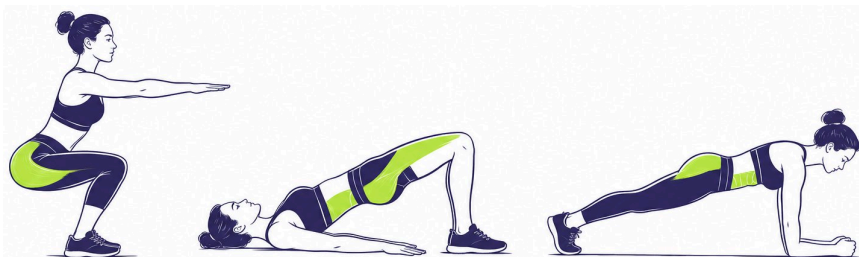
Wtedy Twoje mięśnie są rozgrzane, ukrwione i wdzięczne za każdą chwilę uwagi.

Nie musisz spędzać nad tym pół godziny. Wystarczy pięć, maksymalnie dziesięć minut w tych kluczowych miejscach:

- **Łydki** – wykrok z piętą dociśniętą do podłoża, trzymaj 30 sekund, zmień nogę.
- **Przednia strona uda** – stojąc, przyciągnij piętę do pośladka, trzymaj 30 sekund.
- **Tylna strona uda** – noga wyprostowana na niskim stopniu, lekkie pochylenie tułowia w jej kierunku.
- **Pośladki i biodra** – tzw. pozycja „gołębia” lub siad ze skrzyżowanymi nogami z delikatnym przyciągnięciem kolana do klatki.

Rozciąganie nie musi boleć. Ma być przyjemne. Jeżeli czujesz ostry ból – cofnij się odrobinę.

## Trzy ćwiczenia siłowe, które robią całą robotę



PRZYSIAD

MOST BIODROWY

PLANK

Biegacze na całym świecie od dekad spierają się o to, jak dużo treningu siłowego powinien robić amator. W Twoim przypadku odpowiedź jest prosta: **naprawdę niewiele, ale regularnie.**

Trzy ćwiczenia, 10 minut, dwa razy w tygodniu, w dniach wolnych od treningów biegowych – to wystarczy, by wzmocnić mięśnie stabilizujące kręgosłup, miednicę i stawy kolanowe. A to właśnie one zadecydują, czy Twoje ciało udźwignie 16 tygodni progresji, czy podda się w ósmym.

### 1. Przysiad

Najbardziej podstawowe i jednocześnie najbardziej niedoceniane ćwiczenie w świecie ruchu. Wzmacnia uda, pośladki i mięśnie stabilizujące kolana.

Stań z nogami na szerokość barków, palce stóp lekko skierowane na zewnątrz. Wyobraź sobie, że za Tobą stoi niskie krzesło, na którym chcesz usiąść. Odstawiaj biodra do tyłu, zginaj kolana, pilnując, żeby nie „uciekały” do środka. Schodź tak nisko, jak pozwala Ci mobilność – idealnie do linii, w której uda są mniej więcej równoległe do podłoża. Wracaj do góry, napinając pośladki.

**Seria: 3 \* 10–15 powtórzeń.**

## **2. Most biodrowy**

Absolutny przyjaciel biegacza, zwłaszcza osób pracujących w pozycji siedzącej. Wzmacnia pośladki, które u większości dorosłych są chronicznie niedotrenowane – a to właśnie one powinny napędzać bieg.

Położ się na plecach, ugnij kolana, stopy postaw płasko na podłodze na szerokość bioder. Ramiona luźno przy ciele. Napinając pośladki, unieś biodra w górę, aż Twoje ciało od kolan do ramion utworzy jedną prostą linię. Przytrzymaj na szczycie przez dwie sekundy, kontrolowanie wróc w dół.

**Seria: 3 \* 12–15 powtórzeń.**

### 3. Plank (deska)

Ćwiczenie, które w jednej pozycji aktywuje cały Twój core – czyli mięśnie głębokie brzucha, pleców i miednicy. To one utrzymają Cię w stabilnej, ekonomicznej sylwetce biegowej w ostatnich kilometrach, kiedy zaczniesz się garbić.

Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Łokcie dokładnie pod barkami. Napnij brzuch, pośladki i uda. Twoje ciało od pięt do głowy powinno tworzyć jedną prostą linię – nie „wypuszczaj” bioder w dół, ale też nie podnoś ich do góry. Patrz lekko przed siebie, żeby szyja pozostała w naturalnej pozycji.

**Czas: 3 × 20–40 sekund**, stopniowo wydłużając czas z tygodnia na tydzień.

### Dlaczego warto być konsekwentnym

Wiem, jak to brzmi. Po trzech treningach biegowych w tygodniu perspektywa dorzucenia dwóch dodatkowych sesji siłowych może wydawać się ponad siły. W praktyce jednak te dziesięć minut dwa razy w tygodniu jest jednym z najlepszych zwrotów z inwestycji czasowej w całym planie:

- **Mniejsze ryzyko kontuzji** – silniejsze pośladki i core wyraźnie odciążają Twoje kolana.
- **Lepsza sylwetka biegowa** – trzymasz się prosto nawet pod koniec dystansu.
- **Większa „ekonomia biegu”** – na ten sam dystans wydatkujesz mniej energii.
- **Lepsze samopoczucie** – trening siłowy wyzwala endorfiny dokładnie tak samo jak bieganie.

## Podsumowanie w jednym zdaniu

Przed biegiem rozgrzej się dynamicznie, po biegu delikatnie się porozciągaj, a dwa razy w tygodniu poświęć dziesięć minut na przysiad, most biodrowy i plank – a Twoje stawy odwdzięczą się przez wszystkie 16 tygodni.

W następnym rozdziale zajmiemy się paliwem biegacza: tym, co jeść przed treningiem, po treningu i na co dzień – oraz specjalnym wątkiem dla osób, które razem z treningiem chcą zrzucić kilka kilogramów.

# ROZDZIAŁ 8

## JEDZENIE I PICIE



Paliwo biegacza to jeden z tych obszarów, w których internet potrafi zrobić Ci największy mętlik w głowie. Żele, izotoniki, plany przedstartowe, diety „pod treningi”, napoje węglowodanowe, osocze, suplementy z nazwami brzmiącymi jak radioaktywne pierwiastki. W Twoim przypadku – osoby, która dopiero zaczyna – większość z tego możesz z czystym sumieniem pominąć.

Żywnienie początkującego biegacza jest proste, a zasady, które naprawdę mają znaczenie, zmieszczą się na jednej kartce.

## **Na co dzień - jedz normalnie, ale mądrze**

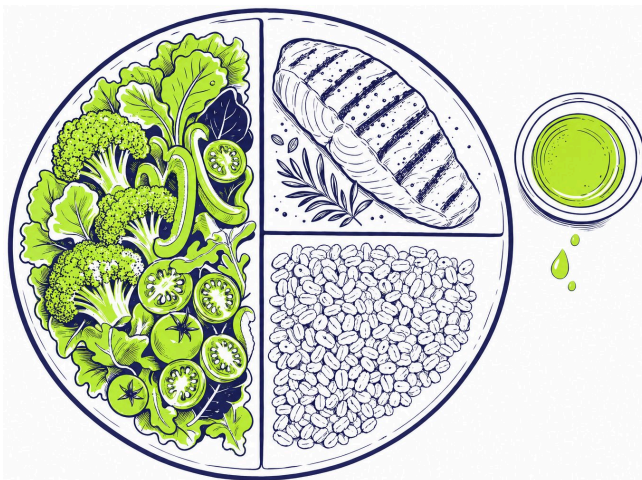
Dopóki nie przekraczasz około 30 kilometrów biegu tygodniowo – a w pierwszych tygodniach planu 16-tygodniowego na pewno nie przekroczysz – **nie musisz zmieniać swojej diety**. Twoje zapotrzebowanie energetyczne nie wzrasta dramatycznie, a organizm spokojnie poradzi sobie z takim obciążeniem, korzystając z tego, co dotąd jadałeś.

Co jednak warto zrobić, to zacząć jeść **mądrzej**:

- **Regularnie** – 3–4 posiłki dziennie, bez głodzenia się do wieczora i bez bezmyślnego podjadania.
- **Z większą ilością warzyw** – cel minimum: połowa talerza kolorowych warzyw w dwóch głównych posiłkach.
- **Z pełnowartościowym białkiem** w każdym posiłku – do wyboru: ryby, drób, jajka, nabiał lub rośliny strączkowe. Jedno z nich w jednym posiłku w zupełności wystarczy. To ono naprawia to, co bieganie rozbudowuje.

- **Z ograniczeniem wysoko przetworzonych produktów** – mniej chipsów, mniej słodkich napojów, mniej „gotowców” z długą listą składników E.

Jeśli chcesz zajrzeć w ten temat głębiej, nasza dietetyk, Ewelina Chudy-Felskowska, poświęciła mu cały odcinek podcastu „*Jak schudnąć tylko z brzucha*”. Opisuje w nim dobrze skomponowany posiłek za pomocą bardzo prostego obrazu – talerza. Odcinek ten dostępny jest na kanale Youtube Przychodni Balticmed.



Posiłek o niskim ładunku glikemicznym powinien wyglądać następująco:

- **1/4 talerza – białko:** mięso, ryby, jaja lub nasiona roślin strączkowych.
- **1/4 talerza – węglowodany złożone:** najlepiej kasze, pieczywo pełnoziarniste, makaron ze strączków lub ryż brązowy.
- **1/2 talerza – warzywa:** najchętniej na surowo.
- **Dodatek tłuszczów roślinnych:** oliwa z oliwek, olej lniany i inne źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Nie musisz robić z tego religii. Nie musisz ważyć ryżu ani liczyć kalorii. Potrzebujesz po prostu kierunku, w którym co tydzień dzieje się odrobinę więcej sensownego jedzenia – a „zasada talerza” jest najprostszym z możliwych drogowskazów.

## **Przed treningiem - lekko, z wyprzedzeniem**

Dwie najważniejsze rzeczy do zapamiętania:

**Lekki posiłek na 1-2 godziny przed biegiem. Żadnych ciężkich dań bezpośrednio przed treningiem.**

Bieganie z pełnym żołądkiem to jeden z najszybszych sposobów na bolesne kolki, zgaę i mdłości w połowie trasy. Organizm nie potrafi jednocześnie trawić obfitego obiadu i pompować krwi do pracujących mięśni – jedna z tych czynności zawsze przegra, a przegrywa zwykle Twoje samopoczucie.

Przykłady dobrych, lekkich posiłków przed biegiem:

- **Banan** i łyżka masła orzechowego – klasyk, szybkie paliwo.
- **Mała owsianka** na mleku lub wodzie, z odrobiną miodu i owoców.
- **Kromka pełnoziarnistego chleba** z miodem lub dżemem.
- **Kawa z niewielkim kawałkiem pieczywa** – dla porannych biegaczy, których i tak nie ruszyłoby nic więcej.

Unikaj przed treningiem: tłustego mięsa, smażonych potraw, ciężkich zup, dań na bazie sosów śmietanowych, a także dużych porcji owoców, które potrafią fermentować w brzuchu podczas wysiłku.

## Po treningu - pozwól organizmowi się odbudować

W ciągu mniej więcej godziny po biegu Twoje mięśnie są najbardziej „głodne” i chętnie przyjmują każdy wartościowy składnik. To dobra pora na pełnowartościowy posiłek zawierający zarówno **węglowodany** (jako uzupełnienie zużytego glikogenu), jak i **białko** (jako budulec regeneracyjny).

Nie jest to wymagające równanie. Kanapka z jajkiem i warzywami. Jogurt z owocami i orzechami. Porcja ryżu z rybą i sałatką. Zwykłe, dobre posiłki, do jakich prawdopodobnie masz już swoje ulubione przepisy.

## Nawodnienie - krótko, bo już było

Nawodnieniu poświęciliśmy sporo miejsca w Rozdziale 4, w kontekście letniego biegania. Dwie kluczowe zasady warto jednak przypomnieć:

- **Pij równomiernie przez cały dzień** – nie „na zapas” tuż przed biegiem.
- **Przy biegach dłuższych niż 40 minut** – zabierz wodę, a w upalne dni dołącz elektrolity.

## Bieganie a redukcja wagi - uczciwa rozmowa

Jeżeli zaczynasz tę przygodę z bieganiem również z myślą o zrzuceniu kilku kilogramów, musimy porozmawiać szczerze.

**Bieganie samo w sobie nie odchudza.** Odchudza deficyt kaloryczny – czyli stan, w którym jesz nieco mniej kalorii, niż Twój organizm spala w ciągu doby.

Bieganie pomaga powiększyć ten deficyt, bo zwiększa dzienny wydatek energetyczny. Ale jeśli po każdym treningu nagradzasz się dodatkowym ciastem „bo się zasłużyło”, matematyka po prostu nie wyjdzie. W praktyce oznacza to, że najlepsze efekty redukcji wagi daje połączenie:

- **Regularnych marszbiegów** – spalasz kalorie i poprawiasz gospodarkę insulinową.
- **Mądrego, niewielkiego deficytu kalorycznego** – nie głodzenia się, lecz świadomego jedzenia odrobinę mniej.
- **Wysypiania się** – niedobór snu realnie utrudnia redukcję wagi (więcej o tym w Rozdziale 9).

Przy dystansach z naszego planu (3 treningi × 30–60 minut) spalisz średnio 1000–1500 kilokalorii tygodniowo. To dużo. Jednocześnie – łatwo zniwelować to jedną większą pizzą albo dwiema słodkimi kawami latte.

## **Kiedy warto rozmawiać z obesitologiem**

Jest jednak sytuacja, w której samo bieganie i deficyt kaloryczny mogą nie wystarczyć. Jeśli Twoje BMI przekracza 30, jeśli zmagasz się z nadwagą od lat, jeśli próbowałeś już wielu diet, które nie przyniosły trwałego efektu – prawdopodobnie Twój organizm nie jest „problemem dyscypliny”. To problem medyczny, w którym za kulisami działają hormony, gospodarka insulinowa, wzorce metaboliczne, a często także genetyka.

Współczesna medycyna ma dla osób zmagających się z otyłością znacznie więcej do zaoferowania niż jeszcze dziesięć lat temu. Obesitologia – osobna specjalizacja medyczna zajmująca się leczeniem otyłości – dysponuje dzisiaj skutecznymi, indywidualnie dobieranymi metodami. Bieganie pozostaje wtedy jednym z elementów układanki, ale nie jedynym.

W Balticmed opiekę obesitologiczną prowadzą **dr Karol Klęczar** oraz **dr Agnieszka Podczasi-Kowalska**. Jeżeli czujesz, że sama zmiana stylu życia to dla Ciebie za mało – warto umówić się z jednym z nich jeszcze przed rozpoczęciem planu, a na pewno przy pierwszych oznakach, że dotychczasowe metody nie przynoszą efektu. Taka konsultacja nie jest przyznaniem się do porażki. Jest zaproszeniem do poważniejszego, skuteczniejszego leczenia.

## Podsumowanie w jednym zdaniu

Jedz regularnie, lekko przed biegiem i solidnie po nim, pij równo przez cały dzień – a jeżeli walczysz z otyłością, nie walcz z nią sam.

W następnym rozdziale zajmiemy się najbardziej niedocenianym filarem formy: regeneracją i snem. Pokażę Ci, dlaczego to właśnie one decydują o sukcesie planu treningowego – i jak rozpoznać, kiedy

Twój organizm sygnalizuje, że potrzebuje więcej odpoczynku, niż mu dajesz.

# ROZDZIAŁ 9

## REGENERACJA I SEN



Możesz trenować bardzo porządnie i nie zrobić żadnych postępów. Wystarczy, że zaniedbasz to, co dzieje się pomiędzy treningami.

Forma biegacza nie rodzi się na trasie. Rodzi się później – w nocy, pod kołdrą, w dni wolne, przy stole. Trening jest tylko bodźcem. Całą pracę – naprawę mięśni, wzmocnienie ścięgien, poprawę wydolności serca – ciało wykonuje wtedy, kiedy Ty odpoczywasz.

Regeneracja amatora stoi na trzech filarach:

- **Dni wolne** – wiesz już, że są święte.
- **Sen** – wykonuje większość niewidocznej pracy.
- **Czułość wobec własnego ciała** – pozwala zareagować, *zanim* organizm wymusi przerwę sam.

Pierwszy filar omówiliśmy wcześniej. Ten rozdział poświęcamy dwóm pozostałym.

## **Dni wolne - jedno przypomnienie**

Trzymaj się schematu, który już znasz: **trzy treningi w tygodniu, cztery dni przerwy**, w tym przynajmniej jeden dzień całkowicie wolny od aktywności.

Pokusa, żeby w dobrym tygodniu dołożyć „bonusowy” trening, bywa silna. I właśnie w tym momencie zaczyna się większość kontuzji początkujących – nie z braku siły, lecz z braku odpoczynku.

Jeżeli w dzień wolny masz nadmiar energii, skieruj ją w coś spokojniejszego niż trening: krótki spacer, chwila medytacji, leniwe rozciąganie na dywanie. To wystarczy.

## Sen - najważniejszy suplement biegacza

Żaden żel energetyczny, żaden izotonik i żaden suplement z apteki nie wpłynie na Twoją formę tak mocno, jak **siedem do dziewięciu godzin spokojnego snu**.

To w nocy ciało wydziela hormon wzrostu, który naprawia mikrourazy w mięśniach. Uspokaja się kortyzol. Mózg zapamiętuje nowe wzorce ruchu. Odporność robi inwentaryzację. Biegacz, który regularnie sypia po pięć godzin, trenuje pod górę – dosłownie i w przenośni.

Jeżeli biegasz także z myślą o zrzuceniu kilogramów, sen jest trzecim – obok deficytu kalorycznego i treningów – filarem całego przedsięwzięcia. Jego niedobór rozregulowuje hormony głodu i realnie utrudnia redukcję wagi, niezależnie od tego, jak konsekwentnie jesz.

Nie musisz pilnować snu co do minuty ani liczyć jego faz w aplikacji. Wystarczy, że w tygodniach treningowych regularnie kładziesz się przed północą i pozwalasz sobie dospać do pełnych **siedmiu-dziewięciu godzin**.

## Poranne tętno spoczynkowe - Twój wewnętrzny kompas



W Rozdziale 2 pokazywaliśmy tętno spoczynkowe od strony dobrych wiadomości: wraz z poprawą formy stopniowo spada. Im niższe, tym lepiej pracuje serce. Istnieje jednak druga strona tego samego wskaźnika – i to ona jest najprostszym, całkowicie darmowym narzędziem kontroli regeneracji.

**Jak je zmierzyć.** Rano, tuż po obudzeniu. Jeszcze w łóżku. Zanim wstaniesz i zanim sięgniesz po kawę. Przyłóż palec do tętnicy na szyi lub na wewnętrznej stronie nadgarstka i policz uderzenia przez pełną minutę. Tyle wystarczy – żaden zegarek ani aplikacja nie są potrzebne. Powtórz pomiar

przez **10–14 dni**, żeby poznać swoją średnią. To jest Twój punkt odniesienia.

Kiedy Twoje poranne tętno utrzymuje się przez **dwa–trzy poranki z rzędu o 5–10 uderzeń wyższe niż zwykle** – organizm daje Ci sygnał: „*potrzebuję więcej czasu*”.

Jednorazowy skok niczego nie oznacza. To zwykle efekt późnej kolacji, lampki wina, stresującego dnia albo krótszej nocy. Ale utrzymujące się podwyższenie – zwłaszcza kiedy dołączają się do niego senność mimo snu, drażliwość i spadek chęci do treningu – to klasyczny znak niedoregenerowania albo nadchodzącej infekcji.

Reakcja jest prosta. Najbliższy trening zamień na spokojny marsz albo odpuść w całości. Organizm odda Ci to z nawiązką.

Jeżeli podwyższone tętno spoczynkowe utrzymuje się ponad pięć–siedem dni mimo odpoczynku, to dobry moment na wizytę u lekarza rodzinnego. Proste badanie krwi pomoże wykluczyć utajoną infekcję, niedobór żelaza albo zaburzenia tarczycy.

Każda z tych trzech przyczyn daje podobny objaw – i każdą łatwo się rozpoznaje.

## **Kiedy odpuścić trening - reguła szyi**

Może się zdarzyć, że w trakcie szesnastotygodniowego planu złapiesz przeziębienie albo inną infekcję. Niekoniecznie – ale warto być na to przygotowanym. Pojawi się wtedy pytanie: trenować czy nie? Medycyna sportowa odpowiada na nie zasadą tak prostą, że zapamiętasz ją raz na zawsze.

**Reguła szyi:** jeżeli objawy są *powyżej szyi* – możesz trenować lekko. Jeżeli *poniżej szyi* – odpuszczasz.

Jak to wygląda w praktyce:

- **Powyżej szyi** – katar, zatknięty nos, lekki ból gardła bez gorączki. Lekki trening jest dopuszczalny. Przez pierwsze dziesięć minut obserwuj siebie: jeżeli czujesz się coraz lepiej, kontynuuj w spokojnym tempie. Jeżeli gorzej – wracasz do domu.
- **Poniżej szyi** – gorączka, dreszcze, kaszel z klatki piersiowej, bóle mięśniowe, ogólne rozbitcie. Absolutny stop. Żadnych dodatkowych treningów

„na otarcie łez” ani krótkich wyjść „tylko dla rozruszania”.

Po ustąpieniu gorączki obserwuj swoje ciało. Jeżeli przez **trzy dni z rzędu nie wracają żadne objawy** – temperatura, kaszel, rozbicie – możesz wrócić do biegania. Pierwszy trening po chorobie wykonaj w objętości **jednej trzeciej** normalnej jednostki. Krótki marszobieg, bez ambicji, w spokojnym tempie.

Jeżeli po powrocie do biegania po infekcji – zwłaszcza po grypie albo COVID – zauważysz podczas treningu **kołatanie serca, duszność** nieadekwatną do wysiłku albo **ból w klatce piersiowej**, przerwij bieg i umów się na wizytę u lekarza. EKG i proste badanie krwi zajmą kilkanaście minut i najczęściej zakończą się uspokajającą rozmową oraz zielonym światłem do dalszych treningów.

## **Drobne rytuały, które się opłacają**

Poza snem, dniami wolnymi i obserwowaniem porannego tętna warto wpleść w tydzień kilka drobnych nawyków. Poświęcisz na nie chwilę, a zwrócą się w postaci mniejszej sztywności i lepszego samopoczucia:

- **Pięć minut rozciągania po każdym biegu** – łydki, tylna taśma uda, biodra. Bez akrobacji, bez bólu, bez pośpiechu.
- **Elektrolity przy upałach** – przypomnienie z Rozdziału 4. Samo picie czystej wody w gorący dzień, bez uzupełnienia sodu, potasu i magnezu, bywa kontrproduktywne.
- **Godzina ciszy od ekranów przed snem** – niepozorny nawyk, który skraca czas zasypiania i wyraźnie poprawia jakość snu głębokiego.

Nie potrzebujesz sauny, lodowych kąpeli, pistoletów do masażu ani kolorowych suplementów. Potrzebujesz konsekwencji w tych kilku drobiazgach i **minimum siedmiu godzin w łóżku**.

## Podsumowanie w jednym zdaniu

Śpij siedem–dziewięć godzin, obserwuj trend porannego tętna, a przy każdej infekcji z gorączką daj sobie trzy dni spokoju po jej ustąpieniu – regeneracja oparta na tych trzech zasadach utrzyma Cię w planie przez pełne szesnaście tygodni.

W następnym rozdziale zajmiemy się tym, co w całym planie bywa najtrudniejsze – głową biegacza. Pokażę Ci, jak radzić sobie z dniami, w których „nie chce Ci się wychodzić”, jak nie porzucić planu po pierwszej nieudanej sesji i dlaczego bieganie w grupie potrafi działać więcej niż najlepszy zegarek sportowy.

# ROZDZIAŁ 10

## GŁOWA BIEGACZA



Ósmy tydzień. Czwartek wieczorem. Pada. W telewizji zaczyna się film, którego nie chciałeś przegapić, kanapa nigdy nie była bardziej przekonująca, a na parapecie leżą buty biegowe, które patrzą na Ciebie z wyrzutem. I wtedy, po raz pierwszy od początku planu, przychodzi ta myśl: „może jutro”.

Chciałbym Ci powiedzieć jedno. Ta chwila przyjdzie – u każdego biegacza, zawsze, niezależnie od stażu i motywacji. Nie jesteś słabszy ani mniej konsekwentny niż inni. Jesteś po prostu człowie-

kiem, który w środku szesnastotygodniowego planu musi trzy razy w tygodniu pokonać swój własny opór.

I tu zaczyna się rzecz, o której większość poradników biegowych milczy: **prawdziwy plan treningowy jest w głowie, nie w nogach**. Marszobieg, zasada dziesięciu procent, reguła szyi – to wszystko zadziała tylko wtedy, gdy razem z ciałem przyjdzie też głowa. Ten rozdział jest **kołem ratunkowym** na dni, w których z pozoru nic nie idzie – i poświęcamy go właśnie tej niewidocznej połowie biegacza.

## Zasada pięciu minut

Kiedy zbliża się ta chwila, w której nie chce Ci się wyjść, potrzebujesz prostego protokołu. Takiego, który zadziała *zanim* mózg zdąży zbudować spójną argumentację za zostaniem w domu. Brzmi on tak:

**Wyjdź z domu, ubrany do biegania, na pięć minut. Tylko pięć. Jeżeli po tych pięciu**

**minutach nadal nie chce Ci się trenować – wracaj. Masz zielone światło.**

Prawda o tej zasadzie jest taka, że w dziewięciu przypadkach na dziesięć, gdy już stoisz na chodniku w dresie, z krwią rozpompowaną po rozgrzewce, nagle okazuje się, że *można*. Ciało wchodzi w ruch szybciej niż głowa w rozmyślanie. Pięć minut wystarczy, żeby przekroczyć najwyższy próg dnia – próg wyjścia z domu.

Drugi trik jest jeszcze prostszy. **Strój i buty przygotuj wieczorem**, przed pójściem spać. Jeżeli rano lub po pracy musisz szukać skarpetek, czapki z daszkiem i butelki na wodę – już przegrałeś. Kładziesz je wszystkie na krześle przed łóżkiem. Wstajesz, wkładasz, wychodzisz. Koniec dyskusji z samym sobą.

## Po nieudanym treningu

Prędzej czy później zaliczysz trening, który pójdzie źle. Nogi będą ciężać od pierwszego kroku, oddech nie chce się ułożyć, tempo zamiera, a po trzech kilometrach kończysz spacerem z uczuciem, że

wszystko, co do tej pory zbudowałeś, właśnie się rozpadło.

Nie rozpadło się nic. Jeden słaby trening nie definiuje Twojej formy – tak samo jak jeden świetny nie czyni z Ciebie biegacza. To są pojedyncze punkty na wykresie, który ogląda się dopiero z dystansu kilkunastu tygodni.

Najważniejsze jest to, co zrobisz *po* takim treningu. Otóż nie robisz z tego wydarzenia. Wracasz do domu, jesz porządny posiłek, idziesz spać o normalnej porze. Następny zaplanowany trening wykonujesz w *niezmienionej* objętości – albo, jeśli samopoczucie nadal jest słabe, w wariancie z poprzedniego tygodnia. Nie gonisz strat, nie „nadrabiasz” dodatkowymi kilometrami. Wracasz do rytmu.

Największym zagrożeniem dla Twojego planu nie jest kiepski trening. Jest nim reakcja *po* kiepskim treningu: rezygnacja, podwójna sesja dla wyrzutu sumienia albo całotygodniowa przerwa „bo i tak nie idzie”.

Jedno potknięcie to jedno potknięcie. Dwa kolejne treningi opuszczone z frustracji – to już kryzys. Różnica leży wyłącznie w tym, co zrobisz następnego dnia.

## **Siła grupy**

Jest jeden zabieg, który zmienia relację z bieganiem mocniej niż najlepszy zegarek, najdroższe buty i najbardziej precyzyjny plan treningowy razem wzięte. Pobiegaj raz z grupą.

W Szczecinie masz do tego dwie naturalne okazje, które szczerze Ci polecam.

**Parkrun Szczecin** – cotygodniowy, darmowy bieg na 5 kilometrów w sobotę o dziewiątej rano – jest prawdopodobnie najbardziej przyjaznym wejściem w biegowe środowisko, jakie można sobie wyobrazić. Nie ma opłaty startowej, nie ma presji na czas, nie ma rywalizacji. Jest kilkadziesiąt osób w różnym wieku i w bardzo różnej formie, które robią to samo co Ty, w tym samym miejscu, o tej samej porze. To idealne miejsce, żeby po raz pierwszy pobiec wśród innych.

Druga rekomendacja jest bardziej osobista. Sam trenuję ze szczecińską grupą **Fizjobiegacze Szczecin** i z czystym sumieniem mogę Ci ją polecić. W tygodniu wspólne treningi odbywają się na hali sportowej i na stadionie – to profesjonalne warunki, w których spokojnie budujesz technikę i wytrzymałość pod okiem bardziej doświadczonych biegaczy. W weekendy wychodzimy razem w plener. Znajdziesz tam osoby na bardzo różnym poziomie: od tych, którzy walczą o kolejną życiówkę, po takich, którzy jeszcze pół roku temu byli dokładnie tam, gdzie Ty dzisiaj. Bez pogardy, bez wyścigu. Jeżeli szukasz grupy, z którą przepracujesz te szesnaście tygodni – trafisz dobrze.

Co daje grupa? Dwie rzeczy, których nie da Ci żadna aplikacja. Po pierwsze – *zobowiązanie społeczne*: trudniej odwołać trening, na który ktoś na Ciebie czeka, niż taki, o którym wiesz tylko Ty. Po drugie – *perspektywę*: widzisz, że „normalni” biegacze też sapią, też zwalniają, też chodzą. Nagle okazuje się, że nie jesteś sam na tej ścieżce – jesteś jedną z wielu osób, które kiedyś też zaczynały.

Nie musisz dołączać od razu. Ale przynajmniej raz w trakcie tych szesnastu tygodni spróbuj. Nic nie zastąpi momentu, w którym zorientujesz się, że biegowe środowisko to po prostu życzliwi ludzie w butach.

## **Kotwica, która Cię trzyma**

Ludzie porzucają plany treningowe z tysiąca powodów, ale najczęściej z jednego: bo cel był zbyt mglisty. „*Chcę się ruszać*”, „*chcę schudnąć*”, „*chcę być w lepszej formie*” – to są chęci, nie cele. Łatwo je przełożyć na jutro, pojutrze, kiedyś.

Ty masz coś innego. Masz datę, miejsce i dystans.

**Start 10 kilometrów towarzyszący 47. PKO Półmaratonowi Szczecin.** Numer startowy czeka. Tłum na Jasnych Błoniach będzie. Meta będzie. Tak samo, niezależnie od tego, czy zrealizujesz plan perfekcyjnie, czy z poślizgami.

Ta świadomość jest Twoją kotwicą. W każdym tygodniu, w którym zapytasz sam siebie „*po co to wszystko*”, wyciągnij ją z kieszeni i postaw obok kanapy. Zobacz tę bramkę startową. Poczuj tę chwilę, w której pierwszy raz przebijesz linię mety biegu,

którego cztery miesiące wcześniej nie mieściłeś sobie w głowie.

To nie jest wizualizacja dla coachów personalnych. To najbardziej trzeźwa rzecz, jaką możesz zrobić dla swojej motywacji.

## **Podsumowanie w jednym zdaniu**

Wyjdź na pięć minut nawet wtedy, kiedy nie chcesz, nie rób z pojedynczego słabego treningu katastrofy, pobiegaj przynajmniej raz z grupą – a metę w Szczecinie trzymaj w głowie jak kotwicę, która nie pozwoli Ci zboczyć z kursu.

W ostatnim rozdziale tej książki zajmiemy się tym, co czeka Cię na końcu tej drogi – dniem startu. Pokażę Ci, jak spędzić tydzień przed biegiem, co zrobić w sam poranek zawodów, jak rozłożyć siły na trasie i czego się spodziewać na ostatnim kilometrze, kiedy wreszcie zobaczysz metę.

# ROZDZIAŁ 11

## TWOJE PIERWSZE 10 KILOMETRÓW



Jest niedzielny poranek. Za oknem ledwo świta, a Ty nie śpisz już od godziny.

Na krześle przy łóżku leży gotowy strój startowy. Na biurku – numer startowy z agrafkami (z przyklejonym z tyłu jednorazowym chipem pomiarowym), batonik i butelka wody. W głowie adrenalina miesza się z tą samą myślą, która towarzyszyła Ci przez całe szesnaście tygodni: „*czy dam radę?*”.

Dasz. Całe szesnaście tygodni poświęciliśmy właśnie na to, żeby dzisiejszy poranek nie był skokiem

w nieznane, tylko logicznym zwieńczeniem dobrze przepracowanego planu. Start to nie koniec tej podróży. To jej **ukoronowanie** – i za chwilę pokażę Ci, jak rozegrać ostatnie dni i sam dzień zawodów tak, żeby nic się nie zmarnowało.

## **Ostatni tydzień - wycisz się, nie próbuj**

W biegowej tradycji ostatnie dni przed startem nazywa się *wyciszeniem*. Zasada jest prosta, choć dla początkujących zwykle kontrintuicyjna: **w tygodniu startowym nie budujesz już formy – tylko jej nie tracisz.**

Wszystko, co miało się zdarzyć w Twoim ciele przez te szesnaście tygodni, już się wydarzyło. Serce pracuje mocniej, nogi są silniejsze, stawy przyzwyczajone do rytmu. Jeżeli w tym tygodniu dołożysz „ostatni dłuższy bieg, żeby się upewnić, że dam radę” – *odbierzesz* sobie część tej pracy, bo staniesz na linii startu ze świeżym zmęczeniem w nogach.

Co robisz zamiast tego:

- **Skróć treningi.** W ostatnim tygodniu zrób dwie krótkie sesje marszobiegu – po 20–25 minut, w spokojnym tempie, w połowie tygodnia i najpóź-

niej na trzy dni przed startem. To wystarczy, żeby mięśnie pamiętały rytm, a Ty nie zwariował z nadmiaru energii.

- **Śpij więcej niż zwykle.** Tyle, ile się da, zwłaszcza na dwa–trzy dni przed startem. Noc przed samym biegiem bywa nerwowa i krótsza, więc „bank snu” w poprzednich dniach to najlepsze ubezpieczenie.
- **Jedz normalnie.** Żadnych eksperymentów z dietą, żadnych „węglowodanowych ładowań”, o których przeczytałeś w internecie. Trzymaj się tego, co jadasz na co dzień, z odrobinę większą porcją pełnoziarnistych węglowodanów (makaron, ryż, kasza) w ostatnie dwa dni.
- **Pij równo przez cały tydzień.** Nie na zapas w sobotę – regularnie, od poniedziałku. Przypomnienie z Rozdziału 4 pozostaje aktualne: „zapas wody” w dniu startu nie istnieje.

Najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić w ostatnim tygodniu, to zaufać pracy, którą już wykonałeś. Ta praca jest zrobiona. Dziś dbasz tylko o to, żeby stanąć na starcie wypoczęty.

## Dzień przed startem

Sobotę rozegraj spokojnie. Żadnego biegania. Żadnego zwiedzania miasta „na piechotę przez pół dnia”. Jeżeli możesz, odbierz pakiet startowy wcześniej – nie w ostatniej chwili. Nie chcesz marnować energii na nerwy w kolejce.

Wieczorem zrób jedną rzecz, która odciąży Ci poranek: **przypnij numer startowy do koszulki**. Cztery agrafki, dwadzieścia sekund roboty – a rano wystarczy wziąć koszulkę z krzesła i założyć.

Obok koszulki ułóż całą resztę: spodenki, skarpetki, buty, czapkę z daszkiem, zegarek (jeżeli używasz), klucze, trochę drobnych pieniędzy, telefon. Śniadanie przygotuj tak, żeby rano nie zastanawiać się, co zjeść. Budzik ustaw wcześniej – najlepiej **trzy godziny przed planowanym startem**.

Idź spać wcześniej niż zwykle, ale nie zdziw się, jeżeli będziesz przewracać się z boku na bok. To normalne. Sam fakt leżenia w łóżku, w ciemności, jest dla organizmu prawie tak samo regenerujący jak sen. Nie nakręcaj się myśleniem „muszę zasnąć, bo jutro start”. Jutrzejszy wysiłek obsłużą

Ci adrenalina i dobrze przepracowane szesnaście tygodni.

## Poranek startu

Wstań trzy godziny przed startem. Nie dwie, nie jedną – trzy. Potrzebujesz czasu na spokojne śniadanie, pójście do toalety (z reguły więcej niż raz), dotarcie na miejsce i rozgrzewkę bez pośpiechu.

Śniadanie zjedz **najpóźniej na dwie godziny przed startem**. Ma być lekkie i znane Twojemu żołądkowi – owsianka z bananem, kromka pełnoziarnistego pieczywa z miodem, kawa, jeżeli pijasz ją codziennie. Żadnych nowości. Żadnych eksperymentów. To nie jest dzień na debiut żelu energetycznego.

**Do strefy startu jedź komunikacją miejską, nie samochodem.** W dniu półmaratonu ulice wokół startu są wyłączone z ruchu, parkingi szybko się zapełniają, a szukanie miejsca potrafi zjeść pół godziny i wiele nerwów. Tramwaj albo autobus dowiozą Cię bezstresowo i o ustalonej godzinie – a spokój głowy

przed startem jest wart więcej niż wygoda własnego auta.

W strefie startu bądź **45–60 minut przed** strzałem. Pójdź dwa razy do toalety – serio, dwa razy. Organizatorzy poprowadzą wspólną rozgrzewkę dla wszystkich uczestników – dołącz do niej. Kilka minut wspólnych ćwiczeń pod instruktorem to dokładnie to, czego potrzebujesz, a przy okazji najłatwiejszy sposób na rozładowanie przedstartowej adrenaliny. Jeżeli z jakiegoś powodu ją ominiesz, zrób na spokojnie rozgrzewkę z Rozdziału 7 samodzielnie. Rozluźnij barki. Oddychaj.

Ustaw się w korytarzu startowym na samym końcu, wśród wolniejszych biegaczy. To jest *Twoja* decyzja, nie pomyłka. Na końcu nikt Cię nie popędzi. Z przodu natomiast – potok szybkich amatorów pociągnie Cię do tempa, którego nie utrzymasz, a każdy taki falstart kosztuje później podwójnie.

## **Na trasie - jak rozłożyć siły**

Gdy strzeli sygnał startu, zrób jedną rzecz wbrew wszystkim odruchom: **biegnij wolniej, niż**

**chciałbyś.** Pierwszy kilometr to najniebezpieczniejszy kilometr każdego biegu. Adrenalina startowa sprawia, że czujesz się lżej, niż jesteś naprawdę – i jeżeli jej ulegniesz, na siódmym kilometrze zapłacisz za to z procentem.

Twoim kompasem na trasie pozostaje **test mowy** z Rozdziału 2. Dopóki potrafisz wypowiedzieć pełne zdanie bez łapania tchu, biegniesz we właściwym tempie. Kiedy zaczynasz mówić urywkami – zwalniasz. To proste.

Spotkasz dzisiaj wielu debiutantów, którzy pokonują swój pierwszy dziesiątak w całości biegiem, bez ani jednej minuty marszu. Technicznie jest to wykonalne – i jeżeli ostatnie tygodnie planu szły Ci wyjątkowo gładko, prawdopodobnie dałbyś sobie z tym radę również Ty.

**Mimo to tej strategii Ci odradzamy.** Nie dlatego, że marszobieg jest „gorszy”, lecz dlatego, że bieg ciągły na pierwszym w życiu starcie pociąga za sobą trzy konkretne ryzyka, których w tym jednym dniu nie chcesz na siebie brać:

- **Twój aparat ruchu jeszcze się uczy.** Szesnaście tygodni to minimum, żeby stawy, ścięgna

i kolana zaczęły się adaptować do regularnych wstrząsów biegowych. Krótka przerwa na marsz co dziesięć minut biegu odciąża je kilkukrotnie w porównaniu do ciągłej pracy – a to właśnie w okolicach siódmego i ósmego kilometra pojawia się najwięcej urazów debutantów.

- **„Ściana” jest realna.** Biegacz, który rusza w tempie, w którym „dzisiaj idzie samo”, bardzo często na ósmym lub dziewiątym kilometrze wpada w stan, w którym nogi odmawiają posłuszeństwa, oddech się rozregulowuje, a tempo dramatycznie spada. Krótkie, regularne przerwy na marsz po prostu nie pozwalają temu procesowi się uruchomić.
- **Porzucasz strategię, która Cię tutaj doprowadziła.** Szesnaście tygodni zbudowało w Twoim ciele rytm 10 minut biegu / 1 minuta marszu. To rytm, w którym Twoje serce, oddech i mięśnie nauczyły się współpracować. Zamienić go na bieg ciągły w najważniejszym dniu tego cyklu – to trochę tak, jakby na egzaminie pisać drugą ręką niż ta, którą ćwiczyłeś przez cztery miesiące.

**Trzymaj się rytmu, który już znasz: 10 minut biegu, minuta marszu, łyk wody, dalej.** To jest

Twoja strategia startowa – zdyscyplinowana, bezpieczna i wielokrotnie sprawdzona przez biegaczy na całym świecie (ten sam protokół propaguje od trzydziestu lat amerykański trener Jeff Galloway, którego podopieczni ukończyli tą metodą setki tysięcy zawodów). Marsze są obowiązkowe – nawet w dniu startu, nawet kiedy czujesz się znakomicie. Ich pomijanie to najszybsza droga pod „ścianę” na ósmym kilometrze.

Na punktach z wodą zwolnij. Weź kubek, wypij jeden–dwa łyki, wyrzuć. Nie próbuj pić w biegu – zakrztusisz się. Sekunda straty na punkcie nawadniania wraca do Ciebie z nawiązką w drugiej połowie trasy.

## **Ostatni kilometr**

Około ósmego kilometra poczujesz, że ciało naprawdę pracuje. Nogi będą ciężkie, oddech głębszy, myśli uproszczone do jednej: „*kiedy to się skończy?*”.

Wtedy usłyszysz muzykę na mecie. Potem zobaczysz bramkę w oddali. Potem balony, speakera, pierwsze oklaski. I w tej chwili, na ostatnich trzystu metrach, zdarzy się coś, czego nie da się zaplano-

wać: Twoje ciało, mimo zmęczenia, samo przyspieszy.

Pozwól mu na to. Nie szarżuj, ale daj sobie te ostatnie metry z szerokim, głupim uśmiechem. Bo właśnie teraz – dokładnie w tym momencie – robisz coś, co cztery miesiące wcześniej wydawało Ci się niemożliwe.

## Meta

Przekraczasz linię. Ktoś zawiesi Ci na szyi medal. Ktoś wciśnie do ręki butelkę wody, banana, batonik. Numer startowy z chipem zostaje z Tobą – jednorazowy, niezwracany, Twoja pierwsza realna pamiątka z tego dnia. Znajdziesz swoich bliskich – albo oni znajdą Ciebie.

I wtedy, zanim pomyślisz cokolwiek innego, zrób dwie rzeczy. **Zjedz coś** – w ciągu pierwszej godziny po mecie ciało jest najbardziej wdzięczne za wartościowy posiłek, tak jak pisaliśmy w Rozdziale 8. **Zrób sobie zdjęcie** – z medalem, uśmiechem, w tej koszulce. Za kilka lat to zdjęcie będzie warte więcej niż każda inna pamiątka z tego lata.

## **Dałeś radę**

Szesnaście tygodni temu, kiedy podejmowałeś tę decyzję, w Twojej głowie było jedno zdanie: „*Nie dam rady*”.

Dałeś. Nie dzięki magii, nie dzięki genom, nie dzięki drogim butom i nie dzięki zegarkowi za trzy tysiące. Dzięki trzem treningom w tygodniu, konsekwentnie wykonanym przez szesnaście tygodni z rzędu. Dzięki marszobiegowi, zasadzie dziesięciu procent, dniom wolnym i snowi. Dzięki wychodzeniu z domu na pięć minut wtedy, kiedy nie chciało Ci się wyjść na żadne.

To, co zrobiłeś, jest ważniejsze niż sam medal. Pokazałeś samemu sobie, że potrafisz wziąć długi, niewygodny plan i dotrzymać mu słowa – mimo kanap, deszczów i gorszych dni. Ta umiejętność nie zostanie z Tobą tylko na kolejne starty biegowe. Zostanie z Tobą wszędzie tam, gdzie w przyszłości znów pomyślisz: „*nie dam rady*”.

I wtedy przypomnisz sobie dzisiejszy poranek na mecie. Z medalem. Z uśmiechem.

I zaczniesz od pierwszego kroku.

**Gratulujemy Ci z całego serca.**



# ZAŁĄCZNIK

## PLAN 16-TYGODNIOWY „OD ZERA DO 10 KILOMETRÓW



Poniższy plan jest streszczeniem wszystkiego, o czym mówiliśmy w tej książce, sprowadzonym do jednej tabeli. Możesz go wydrukować, powiesić na lodówce i odhaczać kolejne tygodnie – albo po prostu zaglądać tu raz w tygodniu, żeby sprawdzić, co robić w najbliższych dniach.

## Zasady, o których warto pamiętać, zanim zaczniesz

- **Trzy treningi w tygodniu** – najczęściej wtorek, czwartek i sobota (lub niedziela). Cztery dni przerwy są częścią planu, nie luksusem.
- **Przed każdym treningiem: 5 minut spokojnego marszu + krótka rozgrzewka** z Rozdziału 7. Po każdym: 5 minut spokojnego marszu na ochłonięcie.
- **Tempo biegu mierzymy testem mowy**, nie zegarkiem. Jeżeli nie jesteś w stanie wypowiedzieć pełnego zdania – zwalniasz.
- **Jednostką planu jest czas, nie kilometry.** Dla początkującego biegacza pięć minut biegu w terenie mierzy się identycznie jak w mieście.
- **„B” = bieg spokojnym truchtem, „M” = marsz.** Zapis „2B/1M × 6” oznacza: 2 minuty biegu, 1 minuta marszu, powtórzone sześć razy.

## Plan tydzień po tygodniu

Tydz.	Trening 1	Trening 2	Trening 3 (weekend)
<b>1</b>	1B/2M × 6	1B/2M × 6	1B/2M × 7
<b>2</b>	1B/2M × 7	1B/2M × 7	1B/2M × 8
<b>3</b>	1B/2M × 8	2B/2M × 6	2B/2M × 7
<b>4</b>	2B/2M × 7	2B/2M × 7	2B/2M × 8
<b>5</b>	2B/2M × 7	2B/1M × 6	2B/1M × 8
<b>6</b>	2B/1M × 8	3B/1M × 6	3B/1M × 8
<b>7</b>	3B/1M × 8	<b>3B/1M × 6 + Rytmy</b> ★	4B/1M × 6
<b>8</b>	4B/1M × 6	4B/1M × 6	5B/1M × 6
<b>9</b>	5B/1M × 6	5B/1M × 5	6B/1M × 5
<b>10</b>	6B/1M × 5	<b>6B/1M × 5 + Rytmy</b> ★	8B/1M × 4
<b>11</b>	8B/1M × 4	6B/1M × 5	8B/1M × 5
<b>12</b>	8B/1M × 5	8B/1M × 4	10B/1M × 4
<b>13</b>	10B/1M × 4	<b>8B/1M × 4 + Rytmy</b> ★	10B/1M × 5
<b>14</b>	10B/1M × 4	10B/1M × 3	<b>10B/1M × 6 (66 min, najdłuższy)</b>
<b>15</b>	10B/1M × 4	10B/1M × 4	10B/1M × 5
<b>16</b>	30 min spokojnie (5B/1M)	20 min marszu	<b>START 10 km — rytm 10B/1M!</b>

### ★ Urozmaicenia - rytmy

Jedna fundamentalna zasada, o której pisaliśmy w Rozdziale 2: **rdzeń Twoich treningów ma pozostać w strefie tlenowej** – tej spokojnej, rozmownej strefie, w której potrafisz prowadzić pełnymi zdaniem rozmowę. **Minimum 80% tygodniowej objętości treningowej** musi się tam znaleźć, nie-

zależnie od tego, w którym tygodniu planu jesteś. Akcenty to punktowa przyprawa – nie nowe menu. Świadomie rezygnujemy w tym planie z klasycznych „tempówek”, fartleków, podbiegów, biegów progresywnych oraz „biegania na czucie bez zegarka”, które można znaleźć w innych poradnikach biegowych. Są to jednostki treningowe stworzone dla biegaczy, których aparat ruchu jest już przyzwyczajony do regularnych wstrząsów i którzy znają swoje tempo z wyczucia. U osoby, która dopiero wstaje z kanapy, taki bodziec zbyt łatwo przechodzi w zapalenie ścięgna Achillesa, problem z kolanem albo w sesję, po której kilka dni leży się na kanapie. Wszystkie cechy, które są Ci potrzebne do ukończenia dziesiątki, zbudujesz **spokojnym, dyscyplinowanym marszobiegiem** uzupełnionym o jeden, delikatny akcent – rytmy.

**Rytmy** (tygodnie 7, 10 i 13). Zrób swój normalny marszobieg zgodnie z tabelą, a na sam koniec – już po ostatnim bloku biegu – dokańczonej **4–5 odcinków po 20–30 sekund w lekko szybszym tempie**, każdy przedzielony 40–60 sekundami marszu. „Lekko szybciej” znaczy tyle, ile daje Ci kontrolo-

wany, swobodny oddech – nie sprint. Po ostatnim rytmie 5 minut marszu na ochłonięcie. Rytmie łagodnie pobudzają układ nerwowy i przypominają mięśniom, że potrafią też coś więcej niż rozmowne tempo – a jednocześnie są tak krótkie, że nie obciążają stawów.

**Reguła wspólna:** zawsze zaczynasz od 5 minut marszu i lekkiej rozgrzewki, zawsze kończysz 5 minutami spokojnego marszu na ochłonięcie. Jeżeli w trakcie rytmów cokolwiek zaczyna boleć albo tempo wydaje się za wysokie – zwalniasz. Nikt Ci tego nie mierzy.

## Jak czytać tę tabelę

- **Trening 1** = wtorek, **Trening 2** = czwartek, **Trening 3** = weekend. Jeżeli Twój grafik jest inny, przesuń dni – ale zachowaj zasadę: przynajmniej jeden dzień przerwy między treningami, wszystkie trzy sesje rozłożone przez cały tydzień.
- **Fazy planu** są cztery: *adaptacja* (tygodnie 1–4), *wydłużanie biegu* (5–8), *budowanie bloków* (9–

12), *dystans* (13–15). Ostatni tydzień – *wyciszenie* – opisaliśmy szczegółowo w Rozdziale 11.

- **Plan celowo nigdy nie wymaga od Ciebie biegu ciągłego dłużej niż 10 minut.** Nawet w końcówce, kiedy objętość sesji rośnie do 60–66 minut, między blokami biegu zawsze wpleciona jest minuta marszu. To nie jest ukłon w stronę „słabszych” – to świadoma strategia opisana przez trenera Jeffa Gallowaya i wielokrotnie potwierdzona w praktyce: krótka przerwa na marsz co dziesięć minut **odciąża stawy, regeneruje oddech i pozwala finiszować dystans z uśmiechem zamiast z bólem.** Tą samą strategią ukończysz również bieg startowy.
- **Marsze w protokole 10B/1M są obowiązkowe,** nawet w dniu startu. Kiedy po dobrym ośmiokilometrowym odcinku poczujesz, że „dzisiaj idzie samo”, pokusa, żeby pominąć minutę marszu, bywa silna. Nie ulegaj jej. To właśnie te pojedyncze minuty marszu, robione dyscyplinarnie co dziesięć minut biegu, sprawiają, że w trzeciej tercji dystansu nie stajesz pod tak zwaną „ścianą”. Marszobieg nie działa, jeżeli wycinasz z niego marsz.

## Kiedy coś pójdzie nie tak

- **Opuściłeś jeden trening** – nie nadrabiaj. Wejdź w następną zaplanowaną jednostkę bez zmian.
- **Opuściłeś cały tydzień** (choroba, praca, życie) – wróć do tygodnia, który właśnie pominąłeś, nie do następnego. Plan poczeka.
- **Kolejne dwa treningi poszły fatalnie** – cofnij się o jeden tydzień i powtórz. Wracasz silniejszy, nie słabszy.
- **Ból, który nie mija przez 48 godzin po treningu** – przerwij progresję i skonsultuj się z lekarzem albo fizjoterapeutą. Nie biegnij z bólem dłużej niż dwa dni.

## Do zapamiętania

### **Nie istnieje „idealny” przebieg tego planu.**

Istnieje tylko przebieg Twój – z przesunięciami, z tygodniami lepszymi i gorszymi, z jednym opuszczonym treningiem, po którym wróciłeś. Jeżeli w szesnastym tygodniu stajesz na linii startu – plan się udał. Reszta to szczegóły.

Powodzenia. Do zobaczenia na mecie.