

Temat: Kształtujemy wydolność fizyczną w trakcie marszobiegu terenowego.

Witam Was na kolejnej lekcji 😊

Dzisiaj troszeczkę sobie pobiegamy. Zachęcam Was do marszobiegu. Na czym on polega? Marszobieg polega na marszu przeplatany biegiem lub jak wolicie biegiem przeplatany marszem. W zależności od stopnia zaawansowania, odcinek pokonany biegiem w pierwszej fazie treningów będzie krótszy od tego pokonanego dynamicznym marszem.

Zalety marszobiegu:

- znacznie przyjemniejszy początek w budowaniu formy i wyznaczaniu kolejnych celów, na treningu nie ma sensu bić swoich rekordów i biegać ile sił w nogach,
- stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych (wydłużanie fazy biegu, kosztem marszu), stopniowe przejście do biegu ciągłego,
- marszobieg można zawsze dostosować do aktualnego poziomu wytrenowania, tempo biegu uzależnione jest od samopoczucia, a podczas marszu zbieramy siły do pokonania kolejnego odcinka trasy na większej intensywności,
- znacznie łatwiej jest pracować nad oddechem, umiejętność oddychania podczas biegu jest niezwykle ważna i początkowo wydaje się trudna do skoordynowania. Z pewnością znacie osobę, która twierdzi, że „ Bieganie nie jest dla mnie, ja nie potrafię oddychać podczas biegu..”,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji, przeciążenia organizmu, problemów żołądkowych i zniechęcenia. Częstym mankamentem osoby początkującej są np. bóle kolan, wynikające ze zbyt słabych mięśni, które odpowiadają za jego stabilizację.

Przykładowy trening dla osób początkujących:

Rozgrzewka 10' marszu + 30' marszobiegu w tym (2' marszu + 1' truchtu/biegu)
+ schłodzenie 10' marszu

Z czasem skracaj długość przerwy w marszu kosztem dłuższej fazy biegania.

Rozgrzewka 10' marszu 30' marszobiegu w tym (1' marszu + 2' truchtu/ biegu)
+ schłodzenie 10' marszu

Zachęcam Was do takiej formy aktywności!!!!

Pozdrawiam i życzę udanego treningu 😊