

BIEGI Z PRZESZKODAMI

TRENUJ WSZECHSTRONNIE

TRENUJ WSZECHSTRONNIE

TRENUJ WSZECHSTRONNIE

Biegi z przeszkodami stają się coraz bardziej popularne i powoli, acz konsekwentnie podbijają rynek zawodów biegowych. Jak trenować, aby jak najlepiej przygotować się do startu i większość przeszkód pokonać o własnych siłach, minimalizując ryzyko kontuzji? Odpowiedź jest jedna: wszechstronnie.

TEKST: Piotr Tartanus, Magdalena Jaskółka

Każdy, kto choć trochę interesuje się tym tematem, z pewnością słyszał o takich imprezach, jak Runmageddon czy Spartan Race, a być może również o tych bardziej niszowych, jak Hunt Run czy Bieg Szlakiem Wygasłych Wulkanów. Znudzenie „klepaniem” kilometrów po asfalcie, chęć podniesienia poprzeczki, czy też potrzeba przeżycia czegoś ekstremalnego powodują, że coraz większa rzesza biegaczy postanawia stawić czoła przeszkodom i sprawdzić się podczas Runmageddonu. Czy samo przygotowanie biegowe wystarczy, by sprostać wyzwaniu i ukończyć

bieg? Często tak, gdyż formuła zakłada wzajemną pomoc na trasie, zatem jeśli jakieś przeszkody nie potrafimy pokonać sami, znajdzie się ktoś, kto nam w tym pomoże. Ale czy to nam da satysfakcję? Z tym już jest różnie. Do tego, aby szybko i sprawnie ukończyć bieg z przeszkodami, potrzeba zarówno siły, sprawności, jak i wytrzymałości. Poniżej przedstawiamy główne elementy, które należy uwzględnić w swoim planie treningowym.

TRENING BIEGOWY

Przed wszystkim należy pamiętać, że biegi survivalowe najczęściej odbywają się

▲ Hendianimint
landicia corat
audant ad quaera
dipientium animus,
solo de omnistion
comnienimusa

w zróżnicowanym terenie i takie też powinny być treningi. Biegać należy po miękkiej, nierównej nawierzchni, z uwzględnieniem podbiegów, zbiegów, a nawet głębokiego piasku. Poza zwykłymi treningami biegaczy (podnoszącymi wytrzymałość tlenową czy też poprawiającymi szybkość) należy włączyć do swojego planu treningowego wysiłek specyficzny związany z biegami przeszkodowymi, czyli bieg przerywany ćwiczeniami siłowymi i/ lub pokonywaniem przeszkód. Pamiętajmy o tym, aby nieustannie stawiać sobie wyzwania i w kolejnych tygodniach pokonywać trasę coraz szybciej, wydłużać odcinki

PRZYKŁADOWY TRENING

200 metrów mocnego biegu \

20 pompek \

200 metrów mocnego biegu \

20 przysiadów \

200 metrów mocnego biegu \

20 burpees (padnij-powstań) \

Odpuść 2 minuty
i powtórz taki cykl 5 razy.

biegowe lub wykonywać więcej powtórzeń ćwiczeń siłowych.

TRENING SIŁOWY

Sporo zadań, jak na przykład przetrwanie opon czy bieg z 30-ki-logramowym workiem piasku, wymaga naprawdę dużej siły, dlatego niezbędne jest włączenie do swojego planu treningowego ćwiczeń z obciążeniem, i to nie tylko w postaci własnego ciała. Warto przynajmniej raz w tygodniu udać się na siłownię i wykonać trening oparty na dźwiganiu ciężarów (np. martwy ciąg, marsz z kettlebellami, wchodzenie na podwyższenie trzymając hantle). Z pewnością jednym z najważniejszych ćwiczeń powinno być podciąganie na drążku nachwytem, które stanowi bazę dla pokonywania wysokich ścian. Zadbaj również o trening plymetryczny, czyli wszelkiego rodzaju skoki, zarówno w dal, jak i przez przeszkodę, czy też na podwyższenie.



TRENING SPECYFICZNY

Organizatorzy biegów survivalowych starają się zaskakiwać uczestników coraz to dziwniejszymi przeszkodami, jednak wśród nich można wymienić kilka pewniaków. Z pewnością warto w swoich przygotowaniach uwzględnić takie umiejętności jak wspinanie po linie, czołganie i przeskakiwanie przez wysokie ściany, czyli to, co faktycznie może nas spotkać podczas startu. Oczywiście, można liczyć na to, że jakoś to będzie, ale znając technikę pokonywania danej przeszkody, nie tracimy na niej tyle czasu, siły i energii, co z kolei na pewno docenimy podczas biegu. Zdajemy sobie sprawę, że nie każdy ma możliwość rozwieszenia w ogródku 6-metrowej liny lub postawienia 3-metrowej ścianki, dlatego dobrym wyjściem jest poszukanie w swoim mieście zorganizowanych grup treningowych, specjalizujących się w przygotowaniach do biegów z przeszkodami, często pod patronatem Runmageddonu lub Spartan Race. Pamiętajmy, że zarówno same biegi przez przeszkody, jak i treningi do nich, mogą nieść ze sobą spore ryzyko kontuzji, dlatego ćwicząc zachowujmy wysoką ostrożność, szczególnie podczas zesko-

▲ Hendianimint
landicia corat
audant ad quaera
dipientium animus,
solo de omnistion
comnienimusa

ków z wysokich ścian, a każdy trening poprzedźmy naprawdę solidną rozgrzewką.

PODSUMOWANIE

Biegi ekstremalne skradają coraz więcej serc biegaczy spragnionych wrażeń. Nie bez przyczyny – w pakiecie startowym otrzymujemy całą gamę niesamowitych doznań: od eksplozji radości i świetnej zabawy wynikającej ze współpracy na trasie, przez dumę z pokonywania własnych lęków, słabości i ograniczeń, po chwilę grozy i zwątpienia. Tutaj, jak w żadnej innej dyscyplinie, liczy się wszechstronna sprawność: nie wystarczy tylko biegać, trzeba być też silnym, skocznym i zwinnym, a do tego wykazywać się nie lada odwagą i hartem ducha. Organizatorzy z każdym biegiem starają się zaskoczyć uczestników, dlatego proces przygotowań do startu powinien być maksymalnie urozmaicony. Nigdy nie wiadomo, czy na trasie, poza kilkoma spodziewanymi przeszkodami, nie będzie czekało strzelanie z łuku czy pływanie kajakiem. I to właśnie stanowi o atrakcyjności biegów przez przeszkody – nie wiemy, co nas czeka i jak bardzo nas to zaskoczy. Natomiast wiemy jedno – uczucie satysfakcji na mecie warto jest każdego wysiłku. ●