

TVOJ PRVI POLUMARATON

Od panike
do medalje



 **trcanje.rs**

POWERED BY:

Magnetrans

ŠTA JE POTREBNO DA ZNATE PRE KORIŠĆENJA OVOG PROGRAMA?

Trening za prvi polumaraton je platforma Trčanje.rs napravila pre par godina, ali sada je dostupan kao poster, koji možete da pinujete na Pinterest, Instagram, vaš FB profil i dodatno motivišete sebe ili nekoga ko je tek krenuo sa trčanjem :)

Korisnici programa **#10nedelja** će moći da se nadovežu na njega, ukoliko odluče da nastave sa trčanjem i nakon isteka programa!

U nastavku ćemo videti šta je potrebno da znate pre korišćenja programa za Prvi polumaraton.

1. ZA KOJU TRKU SE SPREMATE?

Proleće je sezona prvih polumaratona sezone. Odaberite neki u **Kalendaru*** platforme Trčanje.rs i krenite sa pripremama!

Naša preporuka je svakako **Beogradski maraton**, koji ima i polumaratonsku trku istog dana.

***Kalendar - Trčanje.rs** je najveći kalendar trka i maratona u Srbiji i regionu. Uz pomoć filtera moguće je prikazati trke po dužini: kraće trke, polumaratoni, maratoni, trail i druge vrsta trka.

2. ŠTA JE VAŠ LAGANI, SREDNJI I JAK TEMPO?

Ovo je najčešće pitanje i da vas ne bi opterećivali pričom o srčanom puls i dodatno zbunjivali, za početak shvatite **lagani tempo** kao onaj pri kome možete da pričate sa sagovornikom koji trči sa vama. Ovo nije nužno i tempo polumaratona, na trci nas adrenalin obično ponese i trčimo malo brže, ali za trening gledajte da vam ovo trčanje bude udobno.

Kada u vašem programu piše: **jako**, to znači da dajete sve od sebe u tih 500m ili kilometar, ali opet – brzinom kojom ćete moći da odradite ceo trening. Dakle, nije dobro da sprintate prvi interval od 500m i onda nemate snage za dalje. **Srednja brzina** je obično brzina tempa treninga, na

njoj vam je naporno da pričate ali ne i nemoguće, disanje vam je pravilno a brzina je obično za oko 30sek brža po kilometru u odnosu na lagani tempo. Napomena je da su ovo sve reference za početnike, ali najvažniji savet je da oslušujete svoje telo i disanje.

3. ŠTA KADA PRESKOČITE DAN TRENINGA?

Prvi savet: **ne paničite!** Svako-me se desi i nije ništa strašno. Idealno je spremiti polumaraton možete spremi sa tri treninga nedeljno, alii ukoliko preskočite neke treninge - nije smak sveta. Mnogi trkači i trkačice su ostavljali svoje komentare na ovu temu i videćete da to nije ništa strašno.

Najvažniji trening vam je nedeljni trening dužine ili LSD trening. Ukoliko njega preskočite možete da ga nadoknadite u ponedeljak, ali tada trening utorkom možete pomeriti za sredu, a četvrtak za petak. Nije pametno spajati tri treninga za redom, niti praviti tri dana pauze.

Ukoliko želite da se priključite organizovanoj školi trčanja, a iz Beograda ste – priključite se **Beogradskom trkačkom klubu**. Ukoliko ste iz drugih gradova Srbije, a nemate društvo – potražite ekipu preko sajta.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	NEDELJA
1	4x 500m lagano*, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 1km lagano Pauza između intervala: 3 min	4km lagano
2	5x 500m lagano Pauza između intervala; 3 min	2km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	5km lagano
3	6x 500m lagano, Pauza između intervala; 3 min	2km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	6km lagano
4	7x 500m lagano, Pauza između intervala; 3 min	3km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	6km lagano
5	4x 500m jako**, Pauza između intervala: 3 min	3km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
6	5x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 2km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
7	6x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 3km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	10km lagano
8	7x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 3km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
9	4x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 2km srednje + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	12km lagano
10	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	2km srednje* + 2km srednje + 2km srednje Pauza između intervala: 3 min	10km lagano

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	NEDELJA
11	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	3km srednje + 2km srednje Pauza između intervala: 3 min	14km lagano
12	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	3km srednje + 2km srednje + 1km srednje Pauza između intervala: 3 min	12km lagano
13	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	7km (2km lagano + 4km srednje + 1km jako)	16km lagano
14	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	10km (2km lagano + 6km srednje + 2km jako)	12km lagano
15	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	8km (2km lagano + 4km srednje + 2km jako)	18km lagano
16	3x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	30 min futing****	POLUMARATON

SAVETI

- * lagano: trčanje prilikom koga možete i da pričate
- ** srednje: trčanje prilikom koga je naporno da pričate
- *** jako: trčanje na maksimalnom opterećenju
- **** futing: jako sporo trčanje, malo brže hodaње

Nakon napornih treninga, uzimajte redovno magnezijum.

Magnetrans doprinosi:

- > efikasnijem stvaranju i iskorišćavanju energije u mišićima
- > smanjenju umora i iscrpljenosti nakon fizičke aktivnosti
- > smanjenju učestalosti i pojave grčeve u mišićima
- > bržem oporavku organizma nakon fizičkih napora



Mg KORISTAN

DIREKTAN

UKUSAN

 **JEDNA KESICA DNEVNO**