

# TVOJ PRVI POLUMARATON

Mini plan za  
maksimalni trku

 **trcanje.rs**

POWERED BY:

**Magnetrans®**

# ŽELJA, ODLUKA, NAMERA. KOJA JE RAZLIKA?

Uvek mi je zadivljujuće videti nove ljude u svetu trčanja. Postoji nešto čarobno u ljudima koji tek kreću sa trčanjem.

Kada gledam početnike na stazama po Beogradu, vidim korake koji možda nisu graciozni kao kada trči Mo Farah, ali u svakom tom koraku, kao da vidim cementiranje jedne odluke – **da se trči i bude aktivan.**

Ti **jaki koraci** kao da se **prenose i na svakodnevnu posvećenost:** da se napravi novi trening i novi životni korak. Upravo zato su ti koraci još nekako veličanstveniji.

Poslednje iskustvo mi govori: Za Školu trčanja BRC-a, prijavilo se nešto više od 275 ljudi. To je **275 ljudi koji su napravili prvi korak**

**ka aktivnijem trčanju.** Od njih 275 školu je upisalo oko 150 ljudi.

Rekao bih:

- 275 je imalo želju
- 150 je odlučilo da krene
- Koliko njih će ostati do kraja - to je broj onih sa namerom.

Oni koji imaju **želju da trče** obično govore: “Ja bih voleo/la da trčim.” što u stvari znači “Pokušaću da trčim, ali nisam siguran/a da imam vremena”, “Sada ne mogu, boli me noga, krenuću od jula”, “Ovih dana dosta putujem, želeo bih da trčim, ali se plašim da neću stići”...

**Odluka** podrazumeva: “Od sutra krećem da trčim”, ili “U 2014. godini odlučio sam da živim zdravije i da smršam”.

**Namera** je odlučnost da delate

i da imate. Namera je nešto neuhvatljivo što dolazi nakon odluke, no namera je i korak dalje, to je spoj vašeg mišljenja (odluke), emocija (želje) i nečeg još dubljeg.

Dakle da rekapituliram:

- **Želja:** “Želeo/la bih da počnem sa trčanjem”,
- **Odluka:** “Od ponedeljka krećem da trčim”,
- **Namera:** “Ja sam trkač/ica” ili “Ja trčim”.

Ovo jednostavna činjenica “Ja sam trkač/ica” daje vam dozvolu da jednostavno budete ono što već jeste (vi već trčite), a celo vaše sportsko postojanje se menja na jedan dublji način, jer više nema povratka nazad.

V. Zmijanac

**Maraton** je ozbiljan **poduhvat** za neiskusne trkače, pa mu treba prići sa **poštovanjem**. Da bi neko mogao istrčati 42,2km potrebno je da je u stanju da može na početku treninga da trči, hoda, džo-

gira sat vremena, bez obzira na brzinu. Ovde nema potrebe da se pitate kako postati trkač, to već jeste, već **kako postati maratonac**. Obično se početnici ne odlučuju odmah za ovako velik korak,

već kreću sa trkama na 5, 10km ili polumaratonom. To je i logično, jer su te trke lakše za trčanje, ima se više snage, manje se kalkulira, a i nisu toliko iscrpljujuće kao maraton.

# SUŠTINA JE U DUŽINSKOM TRENINGU

S obzirom da redovno trenirate, sigurno imate **rutinu u treninzima** i znate na šta možete računati kad obujete patike. Najteži deo sedmičnog treninga se tiče dužine, to je **dužinski spori trening** čiji je jedan od ciljeva izgrađiva-

nje izdržljivosti koja će vam biti osnova trčanja maratona. **Tempo u početku zaboravite**, to će doći posle, a bi bilo vam pametnije da ne forsirate ako niste stekli kondiciju i izdržljivost.

Ako vam posle uvodnog entuzijazma zbog monotonosti treninga postane dosadno, može se desiti da dođete u iskušenje da propustite dan-dva treninga. Oduprite se tome jer **plan/ raspored zavisi od kontinuiteta trčanja.**

Ako iz nekog razloga propustite nekoliko dana u nedelji, nemojte peskočiti i ići na sledeću, već tu sedmicu ponovite. Naravno, ako je plan tako koncipiran da u startu imate 16 sedmica do maratona, onda pomeranja nema, ali

može se desiti da vas tih nekoliko propuštenih treninga koštaju dragocenog vremena na trci, a mogu da dovedu i ceo plan u opasnost. To se naročito odnosi na finalne 3-4 nedelje do trke.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
<b>1</b>	20 min džoging. Možete stati i hodati, ali se to ne računa u vreme treninga	20 min džoging. Možete stati i hodati, ali se to ne računa u vreme treninga	1h miks: hodanje-trčanje-džoging. Lagano
<b>2</b>	20-25 min džoging	20-25 min džoging	90 min miks: hodanje-trčanje-džoging.
<b>3</b>	20-25 min džoging	20-25 min džoging	90 min miks: hodanje-trčanje-džoging.
<b>4</b>	20-25 min džoging	20-25 min džoging	1h džoging. Što manje hodanja
<b>5</b>	20 min trčanje	30 min trčanje	90 min miks: hodanje-trčanje-džoging. Ili 10km trka (može sa hodanjem!)
<b>6</b>	25-30 min trčanje	25-30 min trčanje + 8 x 30s uzbrdo	1h džoging. Više džoginga, manje hodanja
<b>7</b>	30 min trčanje	30 min trčanje	13km trčanje. Hodanje ako morate
<b>8</b>	30 min trčanje	30 min trčanje	2h džoging/ hodanje / polumaraton
<b>9</b>	30 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min	13km trčanje. Hodanje ako morate
<b>10</b>	25-30 min trčanje	5km trčanje na štopericu	16km laganog trčanja



BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
<b>11</b>	25-30 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min	19km trčanje lagano ili 10km trka
<b>12</b>	25-30 min trčanje	5km trčanje na štopericu, brži tempo	Polumaraton, ali polako!
<b>13</b>	20 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min. Prosečna brzina veća nego u 11. sedmici	26-29km, na 1h hodanje 5min redovno pijte
<b>14</b>	20 min trčanje	5km trčanje na štopericu	10km trening/ trka ili 5km normalno + 5km žustro
<b>15</b>	20 min trčanje	35km trčanje maratonskim tempom	50 min trčanje maratonskim tempom
<b>16</b>	20 min lagano	30 min lagano sa par ubrzanja	<b>MARATON</b>

**SAVETI**

- \* džoging: trčanje prilikom koga možete i da pričate
- \*\* lagano: trčanje prilikom koga je naporno da pričate
- \*\*\* jako: trčanje na maksimalnom opterećenju

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**