

Iki "Danske bank Vilniaus maratono" liko šiek tiek daugiau nei 6 savaitės. Laiko nedaug, tačiau, jei praėjusiais metais įveikėte trumpiausią, "RIMI Šeimos" 4,2 km distanciją, dar galite suspėti pasiruošti savo pirmosioms 10 km varžyboms - "EUROCASH1 10km bėgimui". Tam, kad ši mintis virstų realybe, kviečiame pasinaudoti Vilniaus bėgimo klubo trenerio Karolio Urbelionio patarimais pradedantiems.



Kiek kartų per savaitę reikėtų bėgti?

Norėdami tinkamai pasiruošti, turėtumėte išbėgti bent 3 kartus per savaitę. Geriausia - bent kas antrą dieną, kad spėtumėte pailsinti kūną. Bėgimo greitis turėtų būti nedidelis, o treniruotės tarpusavyje panašios. Rekomenduoju vieną treniruotę bėgti ilgiau. Pavyzdžiui, 2 treniruotes po 30 min, o vieną treniruotę - 45 min.

Ar likusį laiką iki varžybų bėgti vienodai ir nieko nekeisti?

Pirmas dvi savaites - taip, kol kūnas pripras, o paskui palaipsniui galite padidinti savo ilgesniojo bėgimo laiką - trečiąją savaitę bėkite 50 min, ketvirtąją 55 min, o penktąją, jei jausitės gerai, galite išmėginti ir 60 min bėgimą. Atėjus varžybų savaitei tradiciškai išbėgite 2 kartus po 30 min, o ilgąjį bėgimą pakeis bėgimas varžybose.

Kokiu greičiu bėgioti?

Bėkite nedideliu greičiu ir stenkitės jį išlaikyti vienodą visą treniruotės laiką. Verčiau pradėti lėčiau, nei pavargti anksčiau, nei sutiksės rekomenduotas laikas.

Jei jau perspaudėte ir jaučiate, kad bėgti darosi sunku, likusį treniruotės laiką greitai eikite, o kitą kartą stenkitės pradėti lėčiau.

Ar yra kokių nors slaptų patarimų, padėsiančių įveikti 10 km?

Jei pasiryšite ir nuosekliai laikysitės patarimų, turėtų pavykti. Visus norinčius kviečiu prisijungti prie Vilniaus bėgimo klubo treniruočių Vingio parke kiekvieną šeštadienį 10 val. Treniruotės yra nemokamos, o jose be bėgimo mes taip pat atliekame ir kūną stiprinančius pratimus, kuriuos nuolat darant jūsų kelias link finišo bus lengvesnis.