

Mégegyszer hosszan a résztávról – alapkérdések, tanácsok, példák az elmúlt idény tükrében

írta: öze bálint



résztáv: nem csodaszer, hanem egy lehetőség, egy recept, biztosíték a jobb teljesítmény+időeredmény elérésére, gyorsulásra. Hihetetlenül ösztönző, hogy a versenyen hosszabb távon tudod leadni azt, aminek edzésen kínkeservesen bepróbálva csak egy részét. Számomra a résztáv erejét és megkérdőjelezhetetlenségét ez adja. Nem lehet mindent az adrenalinra fogni. Az a baj, hogy önmagának nehezen hiszi el az ember, hogy egy eddig irreálisnak tartott tartományban **kell és lehet** futni. A jelszavam: Share practice! azaz megosztom azt a módszert, amit kiprobáltam, működött, bevált.

A Baja-Szekszárd 81km-es győzelmem kapcsán írt posztban írtam pár bekezdést a résztávozásról, mint (számomra) a sikeres versenyzés kulcsa. A pozitív reakciók (blogon, versenyeken) miatt tovább árnyalnám a képet, pláne hogy azóta behúztam az 50km-es Országos Bajnokság 2. helyét is, és egy egyéni legjobbat a Wizzair Félmaratonon. Erről

Csak a saját példám, kiprobált dolgaim alapján eszmefuttatok. Ha bárkin segít, továbblendít néhány itt megosztott dolog, örülök, hisz a cél az lenne, hogy még jobb versenyek legyenek, s ez rajtunk is múlik, résztvevőkön. Erősebb mezőny – minőségibb verseny. És lehet, hogy ez majd hosszútávon azt

eredményezi, hogy egyre több futónk lesz ott a topban egy Spartathlonon, 100km-en netán (fél)maratonon – amatőr léte ellenére.

Tény, hogy sok távra tudom magam eredményesen adaptálni, és ezeknek ráadásul még sportértéke is van. Bagossy Laci (színházrendező és szintén elkötelezetten futó) kollégám és sporttársam mondta, hogy „*Valószínűleg nem akad ultrás, aki megverne 10 vagy 21 km-es versenyen, és nem akad olyan tízezres vagy maratonfutó, aki megverne ultrán.*” És akkor a terepről nem beszéltünk. Ez egyszerre hízelgés, és a választásképtelenségemet is mutatja. Mindenevő vagyok futótávokat illetően, de pont ettől leszek közepes futó: itt is, ott is eredmények, de egyik helyen sem meggyőző, hisz nem vagyok távspecialista. De én így szeretem.

IDEI EREDMÉNYEIM (nem írom oda hány indulóból, de a városi versenyeken tízezres, többtízezres a mezőny.) Júniusban nem versenyeztem, a foci vébét néztem.

MÁRCIUS Esztergomi 10 km

35:59 (3. hely)

ÁPRILIS Vivicitta Félmaraton

1:18:34 (11. hely)

MÁJUS Terep50

4:44:42 (2. hely)

JÚLIUS Budapest Terep Kupa

10h 23m (5. hely)

SZEPTEMBER 50 km OB

3:41:26 (2. hely)

SZEPTEMBER Spartathlon

33h 54m

ÁPRILIS Párizs Maraton

2:52:36

ÁPRILIS Stratford U-A. Maraton

2:50:22 (3. hely)

MÁJUS UltraBalaton

23h 35m (10. hely)

AUGUSZTUS Baja-Szekszárd 81km

6h 28m 31s (1. hely)

SZEPTEMBER Wizzair Félmaraton

1:17:54 (48. hely)

OKT-NOV-DEC

Hogy mi mit okoz, mit minek köszönhetek? Tán a sok hosszú megmérettetés tett ellenállóbbá, gyorsabbá rövidtávon? Vagy a rövidtávas tapasztalatokat tudtam kiterjeszteni hosszútávos iramállóképességre? Tyúk vagy tojás? Szerintem az előbbi adta meg évek alatt az alapokat, amikre rá tudtam pakolni a gyorsaságot. Ebben a posztban az utóbbi esetből közelítetek. Azaz: miért lehettem sokkal jobb 2013-hoz képest idén, hogy minden távomon új PB-t futottam, jó helyezéseim lettek 10 és 212 km közötti távokon, -n. Ez utóbbi érdekes tapasztalat volt, fura egy táv: nem maraton, nem ultra, egy homályzóna. Gyorsan kell futni nagyon, de nem nagyon nagyon, viszont hosszán, de nem hosszú hosszán. :-)

Hadd idézzem Kuttor Csaba triatlonos olimpikonunkat: *"Én hiszek benne, hogy a szervezet sokkal gyorsabban adaptálódik terhelésekhez, mint azt sokan hiszik. Egy-egy brutális kihívás teljesítésével egy új dimenzióba léphetünk. Lehet maszatolni sokáig lassan, de kellene a „kivégzések”.*" A résztáv megmutatja, hogy ha rövid távon valamilyen gyors vagy, akkor hosszabb távon, ha kicsit lassabb is a valamilyennél, de hatékonyabb és máris gyorsabb lehetsz, mint amilyen voltál korábban ugyanazon a távon. Viszont kitartás kell hozzá, de ez az egész futásra igaz. A futás sokkal több annál, hogy gyors sikert érijél el, és hogy az azonnali visszajelzést könyveld el sikerként, vagy hogy mások elismerésétől függve érezd magad sikeresnek. Az a színház vagy a zene. Ezt meg lehet haladni a futással, és az értéke is nagyobb lesz. Önmagad szemében nőhetsz.

1) Először is a **minőség-mennyiség** dolgát tenném helyre. Nem gondolom, hogy én "minőségi" edzést végzek, míg a hosszán, sokat futó ultrások mennyiségít. Ők is, én is edzem a magamét. Vajon

Emil Zatopek

(!) edzései melyik kategóriába tartoznak? Ő ilyeneket is edzett: "1948 an average day included five 200m sprints, 20 400m runs, then five more 200m sprints. When this was successful he pushed himself harder – he did 50 400m runs, then 60, then 70. He discovered that the harder he worked in training the faster he ran on the track, so in the buildup to one record attempt he pushed himself to 100 400m runs a day – 50 in the morning, and another 50 in the afternoon, adding up to nearly 25 miles a day, with a couple of miles of sprints thrown in for good measure. » It is at the borders of pain and suffering that the men are separated from the boys « said Zatopek". Petrik Éva, egykori bajnok maratonfutónő, akitől sok útmutatást kaptam az edzéseimhez, párszor edzett 50x400-at. Azt mondta, hogy az egy nagyon kemény edzésnap, az össtáv 30 kilire jön ki bemelegítéssel, levezetéssel, de a legdurvább benne, hogy egyre jobb időket fut az ember.



Vagy itt van , kiváló mérföldes futó, brutális, és teljesen más felfogású edzésekkel. Vagy Alberto Salazar, a kiváló maratonfutó, a '80-as évek címlapos aranyifja, aki '80-82 közt zsinórban nyerte a NY Maratont, egyszer Bostont is. A londoni olimpián két tanítványa is emlékezeteset alkotott: a brit Mo Farah megnyerte az tíz-, majd az ötezer métert is, előbbin az amerikai Galen Rupp második lett. Mindkettőt rendkívül szívatós résztávok edzésekkel dolgoztatja Salazar. Például amikor Rupp megdöntötte (8:07.41) az amerikai 2 mérföldes csúcsot, akkor kivezényelte a verseny után a melegítőpályára és mérföldeket futtatott vele negyedmérföldes pihenőkkel (azaz 4 kör fullra, 1 kör laza kocogás). Idők: 4:21, 4:20, 4:20, 4:16, és 4:01. Hoppá!

Vagy itt van Daniel Orálek ultrás, akinek egészen durva "rövidebb" idei vannak, de gyenge 12h vagy 24h PB-i. Lásd a róla nemrégről.

Egyszerűen mindenkinél máshogy működnek ezek a dolgok. Lubics Szilvivel a Baja-Szekszárd elején erről beszélgettünk, s megrökönyödve hallottam, hogy neki nem megy feljebb a pulzusa 140-150 ütésnél. Viszont 4 perc/km-ekből talán ha egyet tudna futni - mondta - mert kikészülne. Ő klasszikus résztávok tréningeket nem igazán csinál az elmondása szerint, de az edzései tartalmazzak iramváltásos elemeket. Mondom, mindenki más és más alkat, és más adaptációval, felfogással ér el eredményeket. Ha lesz alkalmam, megkérdezem a is, aki az ultra és a hosszútávok között ingázik, hogy ő hogyan készül.

2) Nemrég elfelejtettem leírni, de bármilyen hülyén hangzik, igaz: tavaly tél óta **egyáltalán nem futok fülhallgatóval**, azóta is radikálisan jobb lett a teljesítményem. Zenét ritkán hallgattam, mert elviszi a tempót a ritmus, de rádiót (emberi beszédet) nagyon gyakran. Most már látom, hogy az is tévútra visz, eltereli a koncentrációt, megosztja a figyelmet, és maga az eszköz is zavaró a zsinórzattal.

3) A felraktam az elmúlt pár hét edzéseinek táblázatát. Látszik, hogy nem futottam hosszúkat, heti 5-6 futóedzés volt maximum, az átlagtempó 5 perc/km-re jön ki. A táblázat sok edzéséből pont a lényeg nem látszik, mert nem közöltem le az edzésekhez tartozó naplóbejegyzéseket: nagyon sok fokozás, bemelegítés és levezetés, ugrálás, nyújtás, van a résztávos edzésekben, de **a lényeg mindig az, ami ezek között történik**, legyen bármilyen picinek tűnő a táv (2, 5, avagy 10 km). Pont ezért ezek az edzések a leghosszabbak időben a sok kiegészítő dolog miatt. A résztávos edzések konkrét átlaga 3:45p/km körülire jön ki, ha leveszem belőlük a bemelegítést, levezetést, a pályára oda- és visszafutást, amit ráadásul a Gellérthegyen át teszek meg.

4) A bringázásokat és úszóedzéseket most vegyük ki a képből. Egyelőre szerintem az állóképességben, izomépítésben van szerepük. A jövő év arról is szól, miként tudom a futási aerob-képességet, szívósságot, fájdalomtűrést **konvertálni** ezen sportokba, mert jelenleg biciklin erősen savasodom és kötött leszek, úszásban meg gyors tempónál légszomjamban van, azaz a tüdőmet érdemben nem tudom kihasználni úszáskor.

5) Sokaknak tetszett a **VitaTigris mint energiapótlási megoldás**. Még régen a Lőw Andristól hallottam róla, de ő mostanában hanyagolja, mert leváltották a kis kupakot nagy bumszlira, s neki nem fér be a zsákjába. Ennek ellenére én használom (nem vagyok a vitatigrisek fizetett marketingese), mert

1) természetes, nem úrkaja, nem cseszi el a gyomromat (igaz, a zselék sem)

2) a kalóriatartalma csak kicsit kevesebb a zseléknél

3) harmadannyiba kerül

4) könnyebben legurul a zseléknél

SAJÁT RÉSZTÁVOK



Idő, táv, sebesség: ezek mind variábilis tényezők lehetnek egy résztávos edzésen. Én szeretem a távot fixnek tekinteni, ahhoz centizni a sebességét, az idő pedig mindig változó, tehát összehasonlítható hasonló edzésekkel. **Mindenkinek magának kell utánanéznie a "beállításainak", éreznie, kitalálni a tempóját, pulzusát, adaptációját, iramát.** Nem vaktában loholni. Nyilván egyes résztávokhoz más-más tempó dukál, sőt a felkészülés természetét (általános gyorsulás vagy speciális távra készülés) tekintve is más tempók kellene. De szabály, hogy az adott résztáv - magadhoz és a távhoz viszonyítva - mindig rendszeren meg van futva. Nem móka. Utána a test törődött, zsibbadt,

másnap pedig összetörve ébredsz. Nem is a szív teljesítőképessége határol be sokunkat, hanem a tüdőkapacitás - a gyerekkori alapok hiányából fakadó hátrány.

Most már úgy néz ki a tapasztalataim alapján, hogy nekem egy résztávós edzés...

- tavasszal sokkal inkább "VO2-élmény" mint savasodási élmény, a savasodáshoz már hozzászoktam, sikerült is feljebb nyomni / időben halasztani a küszöböt.

- ősszel pedig inkább fáradtságélmény. Ólmosabb, kopottabb, lassabb, behatároltabb vagyok ilyenkor, mert már bennem van sok verseny, edzés összeadott fáradtsága, és egy olyan erőltetett tempónak is tud örülni az ember, amit tavasszal simán tudott.

A pulzuskérdés egy külön fejezet lenne. Röviden: az én résztávós edzéseim mindig – alkatból kifolyólag – a magas, csúcspulzus zónában mozognak. Miért is? Mert kb. ilyenek a zónáim: 4:10-4:00 p/km-nél 175 körül, 4 alatt 175-185, 3:45 alatt 185-195. Ezért nekem ezek a pulzusadatok irrelevánsak. A pulzus az ennél kisebb intenzitással végzett edzéseknél érdekes. (Nyugi, nem vagyok rosszul akkor sem, ha 2-3 órán át 189 bpm-en futok, persze fáradok, de nem ökölszabály, hogy ilyen zónában csak 2-3 percet szabad futni. Alkatok és orvosok.)

Egy átlagos hét 5-6 futóedzésből állt. Amikor úszni mentem (2-4x egy héten), mindig reggelre raktam az úszást és délutánra, estére a futást, fordítva különben görcsölt volna a vádlim egy kiadós résztávozás után a medencében. Give to get - azaz tegyél bele edzőmunkát, hogy vissza is kapjál valamit. Az a jó edzés, amikor fáradtság jelentkezik, különben csak a rekreációt szolgálja. Tehát:

1 hosszú edzés középtempósan

1 fartlek

2 résztávós edzés atlétikapályán **vagy** 1 résztáv atlétikapályán és 1 lépcsőfutásos+rövidebb emelkedős edzés ismétlésekkel

1 hosszú edzés benne 2-3 hosszabb iramú távval **vagy** 1 dombedzés (Balboa és tsai)

1 átmosó-pihenő kocogás

MUTATÓBA PÁR IRAMEDZÉS:

Megnézegettem, hogy a nálam rövidebb távon vitézkedő legendák, pl. Iharos, Tábori, Rózsavölgyi az '50-es évek elején miket csináltak. Náczi bácsi néha bemondott nekik egykönnyű 3000 métert, majd 15x200-at, lassú joggal váltva, sprintet desszertnek, levezetés. Néha variálta: gyors vágta, lassú levezetések ritmusában kellett a 30x150 métert megtenni, közben 50 méter jog. Nem tűnik soknak elsőre. Az igazság odaát van, pontosabban belekódolva.

Tőlük is, másoktól is merítve az elmúlt hónapokban (kb. februártól) ilyeneket csináltam, leginkább laktátküszöb felett, amivel robbanékonyságot, iramállóképességet, hajráképességet erősítettem. Leginkább pulzusmegnyugvásra indítottam az újabb etapokat, de lehet fél-1-2-re is, attól függ milyen hosszú / intenzív a táv.

A) 1000-2000-3000-2000-1000 javulásra. Talán ez a legkeményebb azok közül, amiket csinállok. És talán ez a leghasznosabb azoknak, aki hosszútávú versenyen akarnak gyorsulni. Szerintem **maratonra vagy ultrára készülők csak 1000m-es vagy afölötti etapokkal résztávozzanak**, alatta felesleges, csak extra savasodást idézel elő, nincs szükség rá olyan távon, olyan iramnál. A piramisban eleve az a borzasztó, hogy már az elején nagyon fáj, és elképzelni sem tudod, hogy lehet ezt még fokozni, ráadásul növekvő távon. Amikor meg csökken, akkor meg már nagyon rongy vagy, és 7 és fél kör is soknak tűnik. De valahogy lemegy, s ha kész vagy, az már nagyon jó. Ezért érdemes csinálni.

B) 5x400, 5x200, 1x800. Előtte volt 3 km bemelegítés, nyújtás, futóiskola, 4x100 repülőzés, majd ugrókötelezés, és 3 km levezetés, nyújtás. 10.2 kilométerre jött ki az edzés, ami pitinek tűnik, de az a 3.8 km, **ami bele van simítva, az a dolog kulcsa**. Ha 5 vagy 10 km-re készülsz, akkor ezt a klasszikus "5x400 és 5x200"-ast érdemes heti egyszer edzeni, én ezt pl. 2:50p/km körüli tempóban futom, ami nekem nagyon gyors, és bár kicsi a táv, de szinte öklendezem az etapok végén, jön a bénító sav is rendesen a lábakba, s ugye a pulzusnyugvás után rögtön indulni kell. További variációk: 1kör, 2 kör, 3, 4, 3, 2, 1. Satöbbi.

C) 3 x 3000 m. Nagyon húzós: hosszú táv, nagyon erős tempóban, sok kör, nagy küzdelem. És röpkének tűnik a pihenő, miután neki kell indulni.

D) 2 x 5000 m Húzós egymás után a két öt kili, pláne jobb második ötezerre futva. Ritkán sikerül. De úgyis fel lehet fogni, mint egy hosszú edzés, amibe beiktat az ember két terjedelmesebb résztávot. Ilyeneket rajzolgattam egy edzésen. A keresztbe-kasul futások a levezetések a műfüves focipályán. (Sajnos ezek nem annyira mutatósak, mint a futásai.)



MÁS PÉLDÁK utcára és 300-as rekortánra (a könnyed futásos melegítést, nyújtást, levezetést automatikusan beleértem, azok idő/táv hosszát nem írom le, a futóiskolázás opcionális)

- 3 x 3,5km megnyomva (3:40), 1,5km-es laza tempójú futások közt (4:40-es).

- 7 x 3 kör (900m) maxra, közte annyi pihenés, amíg a pulzus 125-re visszamegy. A 3-4. kör szokott fájni, utána stabilra beáll, a szórás 3:00.8 és 3:09.9 közt majd hazakocogás

- 10 x 3 kör (900m) pörgős tempóban 3'10 és 3'20. Az előbbihez képest annyi a különbség, hogy ez hosszabb, de több pihit is lehet engedélyezni, pl. nem pulzura nézve, hanem percre indulással.

- 1800m (6 kör) 4percesre (7:04.1), 125-ig a pulzus, majd 900m (3 kör) 3:50-esre (3:25.4), aztán 5x300m1 percen belülre (5 külön kör, 53.3 és 58.4 köztiek), aztán 5x150m 25mp belülre (26.1 és 24.4 köztiek), cél, hogy mindezt fokozódó maxokkal.

- 40 mp 3:45-ös tempóban, 20 mp 4:30-ban 6-8 km-en át. Undorító fartlekezés, de megéri. Lehet hosszabb időre is elnyújtani az etapokat.

- 8x fellépcsőzés tabáni hosszú lépcsőn savasodásig (42' és 38' között), felérve azonnal megfordul és lassan lecocog, lent azonnal fordul és felfut, kettőnként véve a fokokat. Gyilkos!!!

Jöjjen pár megfontolandó dolog, mielőtt valaki belekezd és komolyan csinál egy vagy több turnust. Józsa Laci barátom szerint futónáci vagyok, azaz számonkérő, szigorú és teljesítményelvű, nem szeretem a linkelést vagy öncsalást, ezért most sem szelídíték a tónuson, csak inkább kérdezek.



ALAPKÉRDÉSEK

Tisztázd magaddal, hogy mit jelent neked az "iram"!?

Tisztázd magaddal, mi a realitás: hol tartasz, hova fokozhatod, mik a határok, meddig tágíthatod? Nincs rosszabb látvány eszement tempóban, fülhallgatóban, zenére rohanó kocogónál, akiről messziről süt, hogy tempót tévesztett, mindjárt kifulladás, és teljesen értelmetlen és haszontalan dolgot cselekszik magával, aminek vége sérülés vagy kiábrándulás.

Tisztázd, hogy alapozást csinálsz és abba építed a résztávot? Általános gyorsulást akarsz vagy egy speciális versenyre készülve akarsz gyorsabb, eredményesebb lenni?

Távot vagy időt mérsz?

Azonbelső is milyen elosztásban operálsz különböző távokkal, ismétlésekkel, tüköredzésekkel, piramisokkal?

Fontos lenne a pihenők időtartamát és jellegét tudni: pl. 1 perces ráindulásokkal mérsz az újabb résztávra vagy pulzusmegnyugvánál, azaz munkapulzus elérésénél (pl. 120-130 bpm) kezdés újabb

résztávba? Fontos lehet tudni a max pulzusod, illetve az edzésen belőtt célpulzust is. Ha pulzusra nézed a pihenőt, akkor érdekes lenne, hogy ez mennyi idő alatt lesz annyi és változik-e ez az időtartam, magyarul: figyelni a fáradást! Mert nem mindegy, hogy 1 perc alatt megy le vagy mondjuk 3, mert az utóbbinál baj van, abba kell hagyni az edzést: jöjjön a pihenés, edzésváltogatás, átgondolás.

TANÁCSOK

Egy 400-as atlétikapályának csak a belső köre 400 méter. Minden egyes kör kb. 8 méterrel több. Tehát ha a legkülső pályán nyomod az 8x8, azaz 64 méterrel több. (Amúgy a TF, a Czakó vagy az Ürömi utca feletti pálya is remek hely Budán. Pestet nem vágom.)

Nem kényelmesen és óvatosan futunk résztáv edzésen, mert az nem segít az adaptációban, hanem **keményen, bevállalósan**, a fájó, de a "jó szenvedést" szem előtt tartva. Viszont! Ahogy Ludasi Róbert, a nagyon tisztelt Kolonics György edzője mondta: "*Nem a távolság, hanem az iram öl.*"

Egy elég jó összefoglalást olvastam a résztávról és másról is a tavasszal megjelent c. könyvben (fordította Bozót!), érthetően vannak leírva a dolgok, sok ábra, ízléses grafikák segítenek. Pont annyira mély, amennyire egy felhasználói kézikönyvnek érdemes lennie. Egy kicsit több nyújtás berakhattak volna még. De magasan jobb, mint a . Forgassátok előszeretettel!

Az alapozás 2-3 hónapja során sok hosszú (de nem lassú, hanem középtempós) futás közé max. 2 résztávot érdemes beiktatni, ezek lehetnek szintén elnyújtott, hosszabb résztávok. Aztán a célversenyre vagy tavaszra időzítve 6-8 hetes intenzívebb, hangsúlyosabb résztávozást érdemes beiktatni.

Két egymást követő nap nem szabad résztávozni. Légy kreatív, találd fel magad, változatos edzésekkel dolgozz! A regenerációról most nem írnék, egyénfüggő a gyorsasága, mindenesetre Jurek leírja a könyvében, hogy miután elhagyta a koffeint, húst és növényi+magos diétára állt át, radikálisan csökkent a szükséges pihenőideje, párhuzamosan pedig sokkal keményebb edzéseket tudott végezni.

Hosszú résztávot (3000-5000m) ne nagyon fuss atlétikapályán, mert a csípőt nagyon terheli a körözés. Vagy forduljotok. Legjobb a Sziget belső útjára menni.

Résztávós és/vagy kemény hosszú állóképességi edzések közti napokon **laza kocogós edzések is időnként.** Nevezhetjük felrázó edzésnek, vagy "átmosó", pihenő edzésnek is. Ezek nagyon fontosak az alvással együtt, mert ezek után „fejlődsz”. Alvás és könnyű közép-hosszú alatt építkezel a már elvégzett munkából.



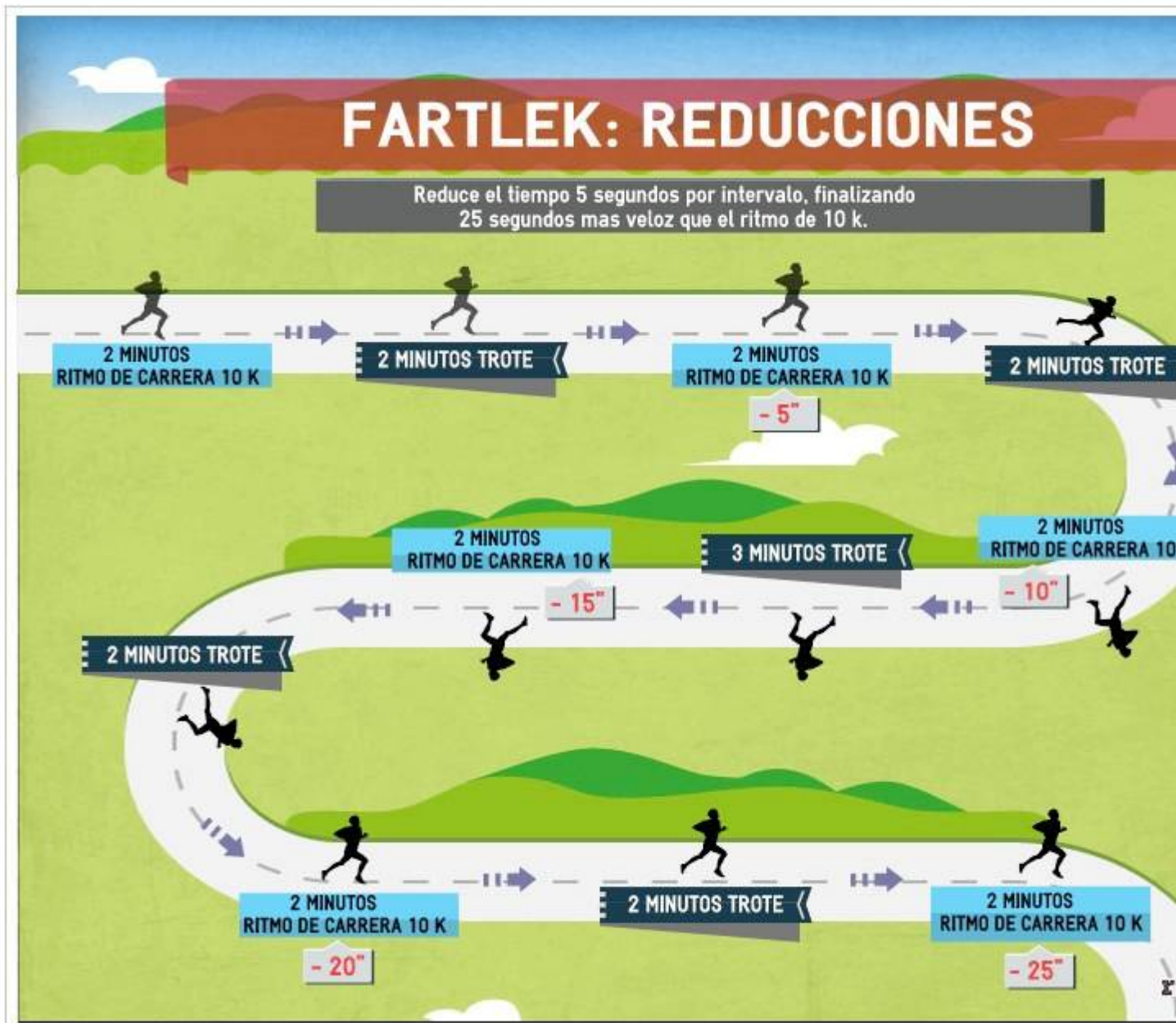
A **lépcsőzés** extra savasodás. Ilyen élmény is kell, de nem állandóan. Nagyon szeretek lépcsőzni, magas az élvezeti értéke és a nehézségi szorzója is. A futo.blogon is van egy jó .
Nagyon hatásos edzés: ruganyosságot, ellépést javít, megmozgat "rejtett" izmokat. A lépcsőzést vagy az állhatatos tempókkal végzett dombedzést (pl. Hegyalja úttól Citadellára) érdemesebb hosszú futásba tenni, esetleg egy külön edzésnapra, többszöri fel- és lefutással. Különben valóban túlzott savasodást idéz elő, ami már nem az edzőmunkát szolgálja, hanem hátráltat. Ha ez az empirikus cél, csináld!

Fentiekből kifolyólag meg kellene találni a határt: **aerob-anaerob küszöb**. De viszont ezt minden távon tudni kell hozni! Ezt magadnak nehéz belőni, érezni kell, ebben segít a rengeteg edzés, ami az önismeretet is fejleszti. Az ember hajlamos átlépni a határokat, ami már nem épít, csak rombol. Más, ha a fáradtságtól, és más ha a savasodástól nem tudsz teljesítményt leadni.

Lépcsőedzést jó fokelosztású, ideális magasságú lépcsősoron végezzünk! Ha van esetleg a lépcsősorok között egy 2-3 méteres egyenes "pihenő", az még jobb, mert ott fel lehet gyorsulni, és

úgy érkezni a következő lépcsősorra. Érdemes **tabellán vezetni az az időket dátumokkal**, és magaddal versenyezni, figyelni a fejlődést, az eredmények szórásából következtetni. Tabáni Kőműves-lépcső ideális hely.

A **bemelegítés kritikus fontosságú**. Imádják ellógni az emberek, akárcsak a levezetést. Egy edzőképzésre járó társamtól hallottam, aki amúgy menő triatlonosnak számít az elitben, hogy nem melegít, nem csinál keringésfokozást, mert ő már olyan rég sportol, hogy a szervezete hozzászokott, s neki a futásban való elindulás, és a 4:40-as tempóban megtett pár kili már a melegítéssel egyenértékű. Ő tudja. Én meg azt tudom, hogy "helyzetbe kell hozni" a szervezetet. Szerintem pedig radikálisan nő a terhelhetőség, „kinyílik” a teljesítményskála, ha alaposan melegítünk, elérjük az üzemhőmérsékletet. Élő példa: most a Wizzair Félmaraton előtt kb 25-30 percet melegítettem (mozgásfokozás, kocogás, nyújtás, sprintek, futóiskola), csuromizzadtan álltam a rajtba, de annyira hatásos volt, annyira menetkésznek éreztem magam, mint még soha. Ökölszabálynak is jó lehet, amit a gimnasztikatanárom mondott: amennyit melegítesz, közel annyit tudsz állni a rajt előtt anélkül, hogy a bemelegítés hatása elmúljon. Ha 5 perced van, 5 percig tart. De melegíts!



Unalom ellen, meg amúgyis a **fartlek remek dolog**. Iramjátékos futásra jók a villanyoszlopok is: pl. 3-4 oszlop erős tempó, 1-2 oszlop laza, ez kb 100-150m erős, 25-50m laza futásnak felel meg. Budai rakparton (Szabadság híd és Margit híd közt) jól lehet versenytempós vagy azalatti futást végezni, különböző távelosztásban vagy időráindulásokkal.

Sokan mondják, jogosan, hogy interval-edzésen a **maxodnak csak a 80%-át** add le. Én gyakran feljebb rakom a lécet, és az iram megválasztásánál gyomorösszeugrásig futok. Nem eszméletvesztésig, hányásig, de biztos, hogy 80% felett.

Az időket nemcsak feltétlenül perc/km iramban kellene vezetni, hanem **az adott távra vonatkoztatva**. Bár perc/km iramból határozzuk meg, ez tény. Kinek mi kényelmes.

Akkorát lépj, amekkora jól esik, a gyors tempó automatikusan beállítja a lépéshosszodat, amin akár egy picit nyújthatsz is. A frekvencián viszont matekolhatsz: Jurek szerint az ideális versenytempó az, amikor pont egy perc alatt kb. 85-90 lépést teszel meg (mindig csak az egyik lábat számolva). Nekem 83-84-re jön ki.

Ha nincs 400-as pálya a környéken, a 300-as is megteszi. A kanyarok élesebbek, de a hármas sokszoros variációval is jól lehet játszani.

Pályára edzőcipőt vigyél, legyél gyors nehezebb cipőben is. Versenyre versenycipőt, s ezen minden lépésnél spórolhatsz 150-200 grammot, pillekönnyű lesz a lépted a tréningcsukáéhoz képest.

Résztáv után, tapasztalataim szerint, az ugrókötelezés nagyon jó. Még egy utolsó stimulálás az izmoknak, javítja a ruganyosságot, ellépést is. Utána lehet kocogva levezetni.

Ne legyél rest pihenni, lazítani. Amikor nem edzel, akkor történnek a "nagy dolgok", a szervezet "elcsúszással" működik, az edzésen okozott káoszt akkor kezdi összerakni, újraépíteni benned. Új falakat emel, új rezisztenciát alakít ki. Adj magadnak időt, veregesd magad vállon, ha elértél egy kitűzött célt, picit felejtse el az edzéseket, kényeztesd magad. Hajrá!

Ja és ne feledd: vegyél levegőt. Tízből kilenc bűvár ezt ajánlja.