

# Maraton? Możesz to zrobić!

[Strona główna](#) » [Fitness](#) » Maraton? Możesz to zrobić!

To, że masz na głowie pracę, dom, dzieci nie znaczy, że nie możesz spełniać swoich marzeń. Ekspert adidas - Julita Kotecka wyjaśnia jak przygotować się do swojego pierwszego maratonu, jeżeli masz mało czasu na treningi.



*Maraton? Możesz to zrobić!*

Nie wiem czy wszyscy tak czują, ale ja mam wrażenie, że im mniej masz czasu, tym więcej robisz. Nawal obowiązków powoduje, że Twój czas jest na wagę złota i zaczynasz go bardzo szanować, chcąc wykorzystać każdą wolną chwilę, by życie nie uciekało Ci między palcami.

Prawda jest taka, że jakiegokolwiek treningu byś nie zrobił, i tak zabierze Ci on czas. Jakikolwiek więc środek treningowy zastosujesz, ukochany będzie musiał trzymać posiłek na małym ogniu. Zakładając jednak, że masz tylko czas na 2 treningi w tygodniu, powinny one być poświęcone na długie rozbiegania, biegi ciągłe i biegi narastające.

Celem nabijania kilometrażu, przyzwyczajania organizmu do ciągłego wysiłku. Mogłabyś raz w tygodniu robić wolny bieg, naprawdę spokojny, oddech powinien być taki, żebyś mogła swobodnie oddychać, więc będzie to trening mieszczący się w pierwszym zakresie tlenowym. Zaś podczas drugiego treningu, wejść na troszkę wyższe obroty i bieg ciągły wykonywać w drugim zakresie

tlenowym (oczywiście tym przypadku konieczna jest część wstępna, czyli rozgrzewka i zakończenie, czyli 2-3km truchtu i rozciąganie).

Chcesz przeczytać więcej? Pełny artykuł znajdziesz [TUTAJ!](#)

[Julita Kotecka, ekspert adidas](#)



*Maraton? Możesz to zrobić!*

**Źródło/Foto: Mat. prasowe**

**Milion  
Kobiet.pl**