

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**