

BIEGANIE

80/20

Matt Fitzgerald

Przekład:
Dariusz Rossowski

WYD. WNICTWO
Aha!

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11
1. NAUKA WYHAMOWANIA	19
2. EWOLUCJA FORMUŁY 80/20 W BIEGANIU	33
3. PRZEŁOM 80/20	55
4. JAK BIEGANIE W FORMULE 80/20 POPRAWIA KONDYCJĘ	73
5. JAK BIEGANIE 80/20 PODNOSI UMIEJĘTNOŚCI	95
6. MONITOROWANIE I REGULACJA INTENSYWNOŚCI	115
7. JAK ZACZAĆ BIEGANIE 80/20	141
8. PLANY TRENINGOWE 80/20: 5K	171
9. PLANY TRENINGOWE 80/20: 10K	181
10. PLANY TRENINGOWE 80/20: PÓŁMARATON	193
11. PLANY TRENINGOWE 80/20: MARATON	205
12. TRENING KRZYŻOWY JAKO OPCJA ALTERNATYWNA DLA WIĘKSZEJ ILOŚCI BIEGANIA	219
13. FORMUŁA 80/20 DLA KAŻDEGO?	243
Dodatek	
Szczegółowe wskazówki do regulacji intensywności w treningu 80/20	260
O Autorze	267

WSTĘP

Chcesz biegać szybciej? Musisz zwolnić.

Chociaż brzmi to paradoksalnie, sekretem nabrania prędkości w nogach jest bieganie przez większą część czasu wolno. Kluczową sprawą, która odróżnia biegaczy urzeczywistniających cały swój potencjał od tych, którym się to nie udaje, jest ilość biegania w wolniejszym tempie w każdej z tych grup. Niedawne analizy szkolenia najlepszych biegaczy na świecie – pierwsze badania, które rygorystycznie oceniały sposób, w jaki naprawdę trenują – wykazały, iż przez około cztery piąte całego czasu treningowego pozostają poniżej tzw. *progu wentylacyjnego*, czyli biegną na tyle wolno, by móc prowadzić rozmowę. Badania ukazują również, że nieelitarni biegacze z grona amatorów notują najgwałtowniejsze przyrosty, jeśli częściej trenują na luzie.

Jednak zdecydowana większość biegaczy rzadko trenuje z faktycznie komfortową intensywnością. Raczej dzień po dniu przyciskają się coraz bardziej, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. O ile typowy elitarny zawodnik wykonuje cztery lekkie biegi na jeden ciężki, przeciętny amator biegania* – i kto wie, czy to nie właśnie ty? – odbywa jeden lekki bieg na

* Autor za każdym razem precyzuje tę kategorię biegaczy określeniem *recreationally competitive runners*, odnoszącym się do osób, które startują w amatorskich imprezach długodystansowych w celach rekreacyjnych. Niestety określenie to nie ma związłego i celnego odpowiednika po polsku. Ilekroć piszę dalej o „amatorach biegania”, mam na myśli wspomnianą kategorię (przyp. tłum.).

jeden trudny. Mówiąc wprost: zbyt częste bieganie zbyt intensywnie jest najpowszechniejszym i najbardziej szkodliwym błędem w tym sporcie.

Jak to bywa z błędami, ma on swoje przyczyny. Podkręcanie tempa w trakcie treningu wydaje się większości biegaczy intuicyjnie słuszne. W końcu celem treningów jest przecież przygotowanie się do startu w zawodach, a celem startu jest zademonstrowanie, jak szybko potrafisz dotrzeć do mety. Nikt nie przeczy, że szybkie bieganie na treningu jest ważne, ale jak wykażę dalej w książce, zawodnicy, którzy konsekwentnie ograniczają szybsze bieganie na treningach, mają większy pożytek z sesji i uzyskują lepsze wyniki na zawodach, natomiast ci, którzy przedobrzają, doprowadzają się do trenowania w stanie ciągłego zmęczenia, który hamuje ich rozwój.

Przekonałem się o tym na własnej skórze. Zacząłem biegać kilka tygodni przed dwunastymi urodzinami. Pierwszy bieg to było sześć mil po nieutwardzonej drodze przy rodzinnym domu na wsi w stanie New Hampshire. Wziąłem ze sobą stoper i ciągle poganiałem się, żeby mieć dobry czas – najlepiej zbliżony do czasu mojego taty na tej samej trasie. Dwa dni później powtórzyłem taki trening, starając się poprawić wynik, co mi się udało. Po następnych dwóch dniach podszedłem do kolejnej próby i znów odniosłem sukces.

W dziecięcej naiwności sądziłem, że ten wzorzec przyrostów będzie towarzyszył mi nieprzerwanie. Jednak po kilku tygodniach nie uzyskiwałem już poprawy czasu, natomiast fatalnie czułem się podczas biegów; wyparowała z nich wszelka radość. Ostatecznie rzuciłem bieganie, przedstawiając się z powrotem na piłkę nożną.

Kilka lat później zerwałem ścięgna kolana na boisku piłkarskim. W trakcie rehabilitacji po zabiegu postanowiłem zacząć znowu biegać. Miałem to szczęście, że jednym z trenerów w mojej szkole średniej był Jeff Johnson, błyskotliwy szkoleniowiec młodych biegaczy, a skądinąd pierwszy pracownik Nike i twórca nazwy firmy. Filozofia treningowa Jeffa silnie nawiązywała do poglądów Arthura Lydiarda, Nowozelandczyka, który zrewolucjonizował

ten sport w latach sześćdziesiątych metodą stawiającą na dużo komfortowych, wolnych biegów i umiarkowaną ilość treningu szybkościowego. Podejście to świetnie sprawdziło się u mnie. Uczestniczyłem w stanowych zawodach w biegach przełajowych i na bieżni, doprowadzając drużynę do kilku tytułów mistrzowskich w naszym stanie.

Sekret biegania w wolnym tempie nie jest nowy. Od czasów rewolucji Lydiarda z lat sześćdziesiątych każdy zwycięzca poważniejszych zawodów międzynarodowych zawdzięcza swój sukces takiemu treningowi. Mimo to tylko niewielki ułamek biegających dzisiaj ludzi zdaje sobie sprawę z mocy biegania w niskim tempie i z niej korzysta. Przyczyn, z których metoda ta nie dotarła do wszystkich adeptów tej dyscypliny, jest kilka. Jedną z nich jest – czy w zasadzie *był* – sceptycyzm środowisk naukowych. Co prawda, nadal wielu ekspertów uważa, że wolne bieganie jest bezużyteczne, niemniej w badaniach nad optymalną dystrybucją intensywności treningu w biegach zachodzi prawdziwa rewolucja, a propagatorzy metody na luzie wyglądają na zwycięzców.

Dawniej wydawało się, że przeważająca liczba świadectw przemawia na korzyść ekspertów, którzy traktowali bieganie w wolnym tempie lekceważąco jako „śmiecione mile”. Potem jednak pojawił się Stephen Seiler, amerykański fizjolog sportu pracujący w Norwegii, któremu intuicja podpowiadała, że metody treningowe sportowców odnoszących największe sukcesy powinny lepiej oddawać to, co faktycznie działa, niż ograniczone eksperymenty akademickie, które wydawały się sugerować, że najsłynniejsi długodystansowcy na świecie nie mają pojęcia, co trzeba robić na treningach. Ta intuicja doprowadziła Seilera do opracowania programu badawczego, którego kulminacją był najistotniejszy przełom w wiedzy o bieganiu od czasów odkrycia zalet biegania w wolnym tempie przez Arthura Lydiarda: formuła 80/20.

Seiler rozpoczął od wszechstronnej analizy metod treningowych światowej klasy wioślarzy i narciarzy przełajowych. Natknął się tam na uderzającą prawidłowość: przedstawiciele obu dyscyplin odbywali około 80 procent

sesji z niską intensywnością, a 20 z wysoką. W toku dalszych badań Seiler przekonał się, że tak samo postępują elitarni kolarze, pływacy, triathloniści i – tak – biegacze. Uświadamiając sobie, że taki wzorzec nie może być przypadkowy, opracował wraz z innymi naukowcami eksperymenty, w których jedna grupa sportowców wykonywała trening 80/20, a druga bardziej intensywny, z mniejszą liczbą lekkich sesji. W każdym przypadku rezultaty były takie same: trening 80/20 przynosił zdecydowanie lepsze wyniki niż trening bardziej intensywny.

Formuła 80/20 może zrewolucjonizować biegi (i inne dyscypliny wytrzymałościowe) na kilka sposobów. Po pierwsze, kładzie kres dywagacjom, czy efektywniejsza w treningu jest filozofia „głównie wolno” czy też szybkościowa. Eksperci i szkoleniowcy skłaniający się ku wysokiej intensywności (czy nawet umiarkowanej intensywności) nie będą już mogli błędnie ustawiać swoich podopiecznych. Po drugie, dostarczając jasnych wskazań liczbowych, odkrycie Seilera ułatwia skuteczny trening również tym zawodnikom, którzy już teraz ćwiczą mniej więcej poprawnie. Formuła 80/20 usuwa z procesu treningowego zgadywanie. Uzyskanie powtarzalności korzyści z treningu staje się kwestią prostego rozplanowania sesji w zgodzie z tą zasadą oraz monitorowania intensywności biegu w każdej sesji, tak by faktycznie robić to, co się powinno robić.

Formuła Seilera jest przydatna dla biegaczy również przez to, że jasno definiuje niską intensywność. Granicę między niską a umiarkowaną intensywnością wyznacza, zdaniem Seilera, próg wentylacyjny, czyli taka intensywność, tuż nad którą częstotliwość oddechu zaczyna gwałtownie wzrastać. Próg ten wypada nieco poniżej powszechniej znanego progu mleczanowego, który można traktować jako najwyższą intensywność biegu pozwalającą jeszcze na swobodną rozmowę. U dobrze wytrenowanych biegaczy próg wentylacyjny przypada zwykle na 77–79 procent tętna maksymalnego. W przeliczeniu na prędkość, jeśli twój czas na 10K wynosi 50 minut (5 minut na kilometr), twój próg wentylacyjny odpowiada prawdopodobnie

tempu 5:25 na kilometr. Jeśli twój czas na 10K wynosi 40 minut, możesz dochodzić do swojego progu wentylacyjnego w okolicy 4:24 na kilometr. Tak czy inaczej, bieg poniżej tego progu lub na jego poziomie wydaje się po prostu komfortowy.

Badacze ustalili, że w treningu przeciętnego amatora na bieganie z niską intensywnością przypada mniej niż 50 procent czasu. Jest to problem, ponieważ badania zademonstrowały również, że nawet podział intensywności w proporcji 65/35 daje gorsze rezultaty niż trzymanie się formuły 80/20. Dobra wiadomość dla ciebie jest taka, że o ile nie należysz do elity biegaczy, niemal z całą pewnością odbywasz mniej niż 80 procent treningu z niską intensywnością, a zatem **możesz odnotować znaczną poprawę rezultatów dzięki zwolnieniu tempa. Celem tej książki jest dopomożenie ci w tym.**

Kiedy w moich latach szkolnych Jeff Johnson ukazał mi siłę biegania w wolnym tempie, nie podejrzewałem, że kiedyś sam będę trenerem biegaczy. Moją rolą nie jest wprowadzanie innowacji czy dokonywanie odkryć, jak zrobili to Arthur Lydiard albo Stephen Seiler, lecz przekazywanie tych innowacji i odkryć szerszej społeczności biegaczy. Wcześniej w mojej karierze zaciekały mnie pewne nowe sposoby, które elitarni sportowcy wykorzystywali w czasie treningu krzyżowego w celu podniesienia wyników i unikania kontuzji, napisałem więc *Runner's World Guide to Cross-Training*. Potem zainteresowałem się wpływem, jaki na sport wyczynowy mają koncepcje nauk o mózgu, i udostępniłem te metody szerokiemu gronu odbiorców w *Brain Training for Runners*.

Gdy dowiedziałem się o dokonaniach Stephena Seilera, miałem już wystarczająco dużo doświadczenia, by natychmiast dostrzec, że formuła 80/20 to radykalna zmiana zasad gry. Chociaż zawsze wpajałem filozofię treningową z przewagą wolnego tempa, miałem świadomość, że wielu moich podopiecznych i tak zbyt często biegało zbyt intensywnie. Zdawałem sobie sprawę, że wolne tempo nie przychodzi większości biegaczy naturalnie, co

zresztą zostało potwierdzone naukowo. Ten sam instynkt, który był obecny u mnie jako niespełna dwunastoletniego nowicjusza, odzywa się u niezliczonej rzeszy biegaczy na wszystkich poziomach zaawansowania. To impuls każący nam zmuszać się do opuszczenia strefy pełnego komfortu, by każdy bieg „się liczył”. Instynkt ten powoduje, że bardzo trudno jest trenować biegaczy. Jedną sprawą jest wręczenie zawodnikowi planu treningowego, w którym dominują sesje o niskiej intensywności, a zupełnie inną, by tenże zawodnik faktycznie utrzymywał się poniżej progu wentylacyjnego we wszystkich przewidzianych „lekkich” biegach. Odkryłem, że jeżeli zawodnik nie jest systematycznie hamowany, zwykle biega zbyt intensywnie w dnie, które mają być „na luzie”, przez co nieświadomie sabotuje plan treningowy.

Dopóki nie trafiłem na dokonania Stephena Seilera, moje wysiłki, by powstrzymać biegaczy przed najpowszechniej popełnianym błędem w tej dyscyplinie, były nieskuteczne. Uległo to jednak szybko zmianie, gdy przestudiowałem publikacje z badań Seilera i innych czołowych ekspertów rewolucji 80/20, oraz nawiązałem bezpośredni kontakt z Seilerem i jego współpracownikami, by uzyskać więcej informacji. Zacząłem stosować liczbowe parametry metody, tak by plany treningowe, jakie opracowywałem dla biegaczy, nie były zbyt intensywne ani zbyt lekkie oraz by sesje odbywały się poprawnie. Przygotowałem później cały zestaw gotowych planów treningowych w aplikacji PEAR Mobile, w której mój głos towarzyszy biegaczom w sesjach opartych na tempie pracy serca, oraz napisałem odrębną aplikację 80/20 Running, która rejestruje czas treningu w intensywnościach niskiej, umiarkowanej i wysokiej.

Zgodnie z oczekiwaniami wielu biegaczy musiało zwolnić tempo, by dostosować się do wskazań formuły 80/20. Niektórzy robili to z oporami, gdyż trudno było im uwierzyć, że odpuścić sobie podczas treningu pozwoli im biegać szybciej na zawodach. Ci jednak, którzy zdecydowali się mi zaufać i wytrwali do końca, doczekali się nagrody. Ich biegi stały się przyjemniejsze i mniej wyczerpujące. Przenosząc mniej zmęczenia z jednej

sesji na drugą, uzyskują lepsze wyniki w kilku wybranych biegach, które mają być szybsze. Ponadto nagle przestaje być niemożliwością przebiegnięcie dodatkowych pięciu czy dziesięciu mil co tydzień. Ci, którzy korzystają z tej szansy, notują jeszcze lepsze postępy.

Typowym przykładem jest Joe z San Diego. Gdy zacząłem z nim pracować, ten doświadczony biegacz i triathlonista zmagał się od blisko dwudziestu lat z pobiciem granicy trzech godzin w maratonie. Przedtem Joe trenował samodzielnie i jak większość takich osób odbywał znacznie więcej treningów z umiarkowaną intensywnością, a dużo mniej z niską, niż podejrzewał. Wyhamowanie go było prawdziwym wyzwaniem. Choć Joe teoretycznie zaakceptował filozofię 80/20, w praktyce wciąż wracał do dawnych przyzwyczajeń. W końcu (z pomocą aplikacji PEAR Mobile) udało mi się go jednak przyhamować. W konsekwencji poszybował u niego poziom energii, którą mogliśmy efektywnie spożytkować, dodając do treningu kilka dodatkowych mil. W maju 2012 roku, w wieku 47 lat, Joe ukończył Orange County Marathon z czasem 2:59:20.

Teraz twoja kolej. W książce tej chcę ci pomóc w taki sam sposób, w jaki pomagałem biegaczom takim jak Joe, od kiedy przyłączyłem się do rewolucji 80/20. Pokażę ci, jak pozbyć się złego nawyku zbyt częstego biegania zbyt intensywnie, a przerzucić się na wolne tempo. Przedstawię argumenty przemawiające za formułą 80/20, ukazując, jak metoda ta naturalnie ewoluowała w sporcie wyczynowym w ciągu całych dziesięcioleci, oraz analizując najnowsze naukowe świadectwa, że trening w stylu 80/20 jest skuteczniejszy od innych metod dla biegaczy na każdym poziomie umiejętności i doświadczenia. Wyjaśnię też, w jaki sposób formuła 80/20 maksymalizuje zarówno kondycję, jak i umiejętności biegowe. A w rozdziałach 6–13 przekażę wszystko, co musisz wiedzieć, by praktykować bieganie 80/20 jak najefektywniej.

Jestem przekonany, że pierwsza, edukacyjna część tej książki zmotywuje cię do stosowania praktycznych wskazówek z drugiej części. W końcu, jak często masz okazję słyszeć, że łżej równa się lepiej?