

POSTAVITE PRVI CILJ

Od nule do 5km

 **trcanje.rs**

POWERED BY:
Magnetrans[®]

POSTAVITE PRVI CILJ

Trening za 5km

Trka na 5km je prava mera za ulazak u svet trčanja, to je dužina posle koje ćete se osetiti ponosno, a cilj je istovremeno **dostižan** (jedan od parametara da ste postavili pametan cilj).

Trka na 5k je savršen trenutak da početnici zacrtaju svoj prvi cilj. Trka na 5km je za to idealna, to je dužina posle koje ćete se osetiti ponosno, a cilj je istovremeno

dostižan (jedan od parametara da ste postavili pametan cilj). Trening za trku na 5km dolazi u dva oblika: za **početnike**, i malo **iskusnije rekreativce**. Koji god da odaberete, pridržavajte se plana, i ne zaboravite da i ukoliko propustite neki trening – samo nastavite gde ste stali!

Ako trčite samo tri treninga nedeljno, možete da se spremite za

trku na 5 km za **svoga pet nedelja**. Čim zaokružite datum trke na vašem kalendaru, dobićete motiv da taj cilj i ispunite. Ljudi trče iz raznih razloga, ali bolje se osećaju kada imaju neki cilj pred sobom.

PLAN TRENINGA ZA 6 NEDELJA

Plan treninga se sastoji iz 6 nedelja, a dovoljno je da trenirate **3 do 4 puta nedeljno**.

Potrebno je da se fokusirate na dužinu trčanja od minimum 5 km, jer **duže distance služe da vam povećaju izdržljivost**. Ako vam je

teško da pratite kilometražu jer nemate kako da je merite, merite minute trčanja. Na taj način ćete lakše primetiti napredak i imaćete osnovne parametre koje možete da upišete u svoj **trkački dnevnik**.

Testirajte **koliko vam je potrebno vremena da istrčite dužinu od jednog km**. Kako budete napredovali težite da ovo vreme smanjite.

Kada ste na samoj trci, dobro je da imate strategiju. Ako počnete trku prebrzo, dobre su šanse da ćete se preforsirati i namučiti do cilja. Preporuka za početnike je da **ne dozvole da ih ponese atmosfera ili želja za dokazivanjem**.

Počelnici često krenu veoma brzo u nadi da mogu da prate prvu grupu. Trčite svoje vreme, onoliko koliko verujete da je realno da možete da postignete. Krenite polako, tokom trke pojačavajte tempo, a **poslednji kilometar trčite najbrže**.

Ukoliko je staza kružna, može da vam se desi da vas borci za medalju i prestignu, ali nemojte da vas to demotiviše da završite svoju trku.

Ovaj program je namenjen za one koji **nemaju nikakva iskustva u trčanju**, a žele da učestvuju na najkraćoj dugoprugaškoj trci. Ako se budete pridržavali svog programa, pokazaćete sebi da možete da istrčite trku od 5km. Pročitajte i naše savete za pripremu prve trke.

Ukoliko vam bude veoma teško u toku trke, slobodno prošetajte, to je u redu. Bez obzira na vaš plan, startujte lagano i ne čekajte da se potpuno iscrpите pre nego što napravite pauzu od jednog minut u vidu šetnje.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
1	10x 1 min trčanja, 1 min hodanja	5x 2 min trčanja, 4 min hodanja	5x 2 min trčanja, 4 min hodanja
2	4x 3 min trčanja, 3 min hodanja	4x 3 min trčanja, 3 min hodanja	3x 5 min trčanja, 3 min hodanja
3	3x 7 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
4	3x 9 min trčanja, 1 min hodanja	2x 10 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
5	3x 9 min trčanja, 1 min hodanja	2x 12 min trčanja, 2 min hodanja + 5 min trčanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
6	2x 15 min trčanja, 1 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja	5km TRKA

SAVETI

Trčite **lagano**, tempom koji dozvoljava razgovor, ne forsirajte se. Ukoliko ne možete da izdržite u kontinuitetu neku deonicu trčanja, usporite ili nastavite bržim hodom.

Nakon napornih treninga, uzimajte redovno magnezijum.

Magnetrans doprinosi:

- > efikasnijem stvaranju i iskorišćavanju energije u mišićima
- > smanjenju umora i iscrpljenosti nakon fizičke aktivnosti
- > smanjenju učestalosti i pojave grčeve u mišićima
- > bržem oporavku organizma nakon fizičkih napora



Mg KORISTAN

DIREKTAN

UKUSAN



JEDNA KESICA DNEVNO

TVOJ PRVI POLUMARATON

Od panike
do medalje



 **trcanje.rs**

POWERED BY:

Magnetrans

ŠTA JE POTREBNO DA ZNATE PRE KORIŠĆENJA OVOG PROGRAMA?

Trening za prvi polumaraton je platforma Trčanje.rs napravila pre par godina, ali sada je dostupan kao poster, koji možete da pinujete na Pinterest, Instagram, vaš FB profil i dodatno motivišete sebe ili nekoga ko je tek krenuo sa trčanjem :)

Korisnici programa **#10nedelja** će moći da se nadovežu na njega, ukoliko odluče da nastave sa trčanjem i nakon isteka programa!

U nastavku ćemo videti šta je potrebno da znate pre korišćenja programa za Prvi polumaraton.

1. ZA KOJU TRKU SE SPREMATE?

Proleće je sezona prvih polumaratona sezone. Odaberite neki u **Kalendaru*** platforme Trčanje.rs i krenite sa pripremama!

Naša preporuka je svakako **Beogradski maraton**, koji ima i polumaratonsku trku istog dana.

***Kalendar - Trčanje.rs** je najveći kalendar trka i maratona u Srbiji i regionu. Uz pomoć filtera moguće je prikazati trke po dužini: kraće trke, polumaratoni, maratoni, trail i druge vrsta trka.

2. ŠTA JE VAŠ LAGANI, SREDNJI I JAK TEMPO?

Ovo je najčešće pitanje i da vas ne bi opterećivali pričom o srčanom puls i dodatno zbunjivali, za početak shvatite **lagani tempo** kao onaj pri kome možete da pričate sa sagovornikom koji trči sa vama. Ovo nije nužno i tempo polumaratona, na trci nas adrenalin obično ponese i trčimo malo brže, ali za trening gledajte da vam ovo trčanje bude udobno.

Kada u vašem programu piše: **jako**, to znači da dajete sve od sebe u tih 500m ili kilometar, ali opet – brzinom kojom ćete moći da odradite ceo trening. Dakle, nije dobro da sprintate prvi interval od 500m i onda nemate snage za dalje. **Srednja brzina** je obično brzina tempa treninga, na

njoj vam je naporno da pričate ali ne i nemoguće, disanje vam je pravilno a brzina je obično za oko 30sek brža po kilometru u odnosu na lagani tempo. Napomena je da su ovo sve reference za početnike, ali najvažniji savet je da oslušujete svoje telo i disanje.

3. ŠTA KADA PRESKOČITE DAN TRENINGA?

Prvi savet: **ne paničite!** Svako me se desi i nije ništa strašno. Idealno je spremi polumaraton možete spremi sa tri treninga nedeljno, alii ukoliko preskočite neke treninge - nije smak sveta. Mnogi trkači i trkačice su ostavljali svoje komentare na ovu temu i videćete da to nije ništa strašno.

Najvažniji trening vam je nedeljni trening dužine ili LSD trening. Ukoliko njega preskočite možete da ga nadoknadite u ponedeljak, ali tada trening utorkom možete pomeriti za sredu, a četvrtak za petak. Nije pametno spajati tri treninga za redom, niti praviti tri dana pauze.

Ukoliko želite da se priključite organizovanoj školi trčanja, a iz Beograda ste – priključite se **Beogradskom trkačkom klubu**. Ukoliko ste iz drugih gradova Srbije, a nemate društvo – potražite ekipu preko sajta.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	NEDELJA
1	4x 500m lagano*, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 1km lagano Pauza između intervala: 3 min	4km lagano
2	5x 500m lagano Pauza između intervala; 3 min	2km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	5km lagano
3	6x 500m lagano, Pauza između intervala; 3 min	2km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	6km lagano
4	7x 500m lagano, Pauza između intervala; 3 min	3km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	6km lagano
5	4x 500m jako**, Pauza između intervala: 3 min	3km lagano + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
6	5x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 2km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
7	6x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 3km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	10km lagano
8	7x 500m jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 3km + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	8km lagano
9	4x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	2km lagano + 2km srednje + 2km lagano Pauza između intervala: 3 min	12km lagano
10	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	2km srednje* + 2km srednje + 2km srednje Pauza između intervala: 3 min	10km lagano

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	NEDELJA
11	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	3km srednje + 2km srednje Pauza između intervala: 3 min	14km lagano
12	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	3km srednje + 2km srednje + 1km srednje Pauza između intervala: 3 min	12km lagano
13	5x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	7km (2km lagano + 4km srednje + 1km jako)	16km lagano
14	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	10km (2km lagano + 6km srednje + 2km jako)	12km lagano
15	6x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	8km (2km lagano + 4km srednje + 2km jako)	18km lagano
16	3x 1km jako, Pauza između intervala: 3 min	30 min futing****	POLUMARATON

SAVETI

- * lagano: trčanje prilikom koga možete i da pričate
- ** srednje: trčanje prilikom koga je naporno da pričate
- *** jako: trčanje na maksimalnom opterećenju
- **** futing: jako sporo trčanje, malo brže hodaње

Nakon napornih treninga, uzimajte redovno magnezijum.

Magnetrans doprinosi:

- > efikasnijem stvaranju i iskorišćavanju energije u mišićima
- > smanjenju umora i iscrpljenosti nakon fizičke aktivnosti
- > smanjenju učestalosti i pojave grčeve u mišićima
- > bržem oporavku organizma nakon fizičkih napora



 **JEDNA KESICA DNEVNO**

TVOJ PRVI POLUMARATON

Mini plan za
maksimalni trku

 **trcanje.rs**

POWERED BY:

Magnetrans®

ŽELJA, ODLUKA, NAMERA. KOJA JE RAZLIKA?

Uvek mi je zadivljujuće videti nove ljude u svetu trčanja. Postoji nešto čarobno u ljudima koji tek kreću sa trčanjem.

Kada gledam početnike na stazama po Beogradu, vidim korake koji možda nisu graciozni kao kada trči Mo Farah, ali u svakom tom koraku, kao da vidim cementiranje jedne odluke – **da se trči i bude aktivan.**

Ti **jaki koraci** kao da se **prenose i na svakodnevnu posvećenost:** da se napravi novi trening i novi životni korak. Upravo zato su ti koraci još nekako veličanstveniji.

Poslednje iskustvo mi govori: Za Školu trčanja BRC-a, prijavilo se nešto više od 275 ljudi. To je **275 ljudi koji su napravili prvi korak**

ka aktivnijem trčanju. Od njih 275 školu je upisalo oko 150 ljudi.

Rekao bih:

- 275 je imalo želju
- 150 je odlučilo da krene
- Koliko njih će ostati do kraja - to je broj onih sa namerom.

Oni koji imaju **želju da trče** obično govore: “Ja bih voleo/la da trčim.” što u stvari znači “Pokušaću da trčim, ali nisam siguran/a da imam vremena”, “Sada ne mogu, boli me noga, krenuću od jula”, “Ovih dana dosta putujem, želeo bih da trčim, ali se plašim da neću stići”...

Odluka podrazumeva: “Od sutra krećem da trčim”, ili “U 2014. godini odlučio sam da živim zdravije i da smršam”.

Namera je odlučnost da delate

i da imate. Namera je nešto neuhvatljivo što dolazi nakon odluke, no namera je i korak dalje, to je spoj vašeg mišljenja (odluke), emocija (želje) i nečeg još dubljeg.

Dakle da rekapituliram:

- **Želja:** “Želeo/la bih da počnem sa trčanjem”,
- **Odluka:** “Od ponedeljka krećem da trčim”,
- **Namera:** “Ja sam trkač/ica” ili “Ja trčim”.

Ovo jednostavna činjenica “Ja sam trkač/ica” daje vam dozvolu da jednostavno budete ono što već jeste (vi već trčite), a celo vaše sportsko postojanje se menja na jedan dublji način, jer više nema povratka nazad.

V. Zmijanac

Maraton je ozbiljan **poduhvat** za neiskusne trkače, pa mu treba prići sa **poštovanjem**. Da bi neko mogao istrčati 42,2km potrebno je da je u stanju da može na početku treninga da trči, hoda, džo-

gira sat vremena, bez obzira na brzinu. Ovde nema potrebe da se pitate kako postati trkač, to već jeste, već **kako postati maratonač**. Obično se početnici ne odlučuju odmah za ovako velik korak,

već kreću sa trkama na 5, 10km ili polumaratonom. To je i logično, jer su te trke lakše za trčanje, ima se više snage, manje se kalkulira, a i nisu toliko iscrpljujuće kao maraton.

SUŠTINA JE U DUŽINSKOM TRENINGU

S obzirom da redovno trenirate, sigurno imate **rutinu u treninzima** i znate na šta možete računati kad obujete patike. Najteži deo sedmičnog treninga se tiče dužine, to je **dužinski spori trening** čiji je jedan od ciljeva izgrađiva-

nje izdržljivosti koja će vam biti osnova trčanja maratona. **Tempo u početku zaboravite**, to će doći posle, a bi bilo vam pametnije da ne forsirate ako niste stekli kondiciju i izdržljivost.

Ako vam posle uvodnog entuzijazma zbog monotonosti treninga postane dosadno, može se desiti da dođete u iskušenje da propustite dan-dva treninga. Oduprite se tome jer **plan/ raspored zavisi od kontinuiteta trčanja.**

Ako iz nekog razloga propustite nekoliko dana u nedelji, nemojte peskočiti i ići na sledeću, već tu sedmicu ponovite. Naravno, ako je plan tako koncipiran da u startu imate 16 sedmica do maratona, onda pomeranja nema, ali

može se desiti da vas tih nekoliko propuštenih treninga koštaju dragocenog vremena na trci, a mogu da dovedu i ceo plan u opasnost. To se naročito odnosi na finalne 3-4 nedelje do trke.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
1	20 min džoging. Možete stati i hodati, ali se to ne računa u vreme treninga	20 min džoging. Možete stati i hodati, ali se to ne računa u vreme treninga	1h miks: hodaње-trčanje-džoging. Lagano
2	20-25 min džoging	20-25 min džoging	90 min miks: hodaње-trčanje-džoging.
3	20-25 min džoging	20-25 min džoging	90 min miks: hodaње-trčanje-džoging.
4	20-25 min džoging	20-25 min džoging	1h džoging. Što manje hodaња
5	20 min trčanje	30 min trčanje	90 min miks: hodaње-trčanje-džoging. Ili 10km trka (može sa hodaњem!)
6	25-30 min trčanje	25-30 min trčanje + 8 x 30s uzbrdo	1h džoging. Više džoginga, manje hodaња
7	30 min trčanje	30 min trčanje	13km trčanje. Hodaње ako morate
8	30 min trčanje	30 min trčanje	2h džoging/ hodaње / polumaraton
9	30 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min	13km trčanje. Hodaње ako morate
10	25-30 min trčanje	5km trčanje na štopericu	16km laganog trčanja

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
11	25-30 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min	19km trčanje lagano ili 10km trka
12	25-30 min trčanje	5km trčanje na štopericu, brži tempo	Polumaraton, ali polako!
13	20 min trčanje	3 x 1.5km deonice, na štopericu Odmor 5 min. Prosečna brzina veća nego u 11. sedmici	26-29km, na 1h hodanje 5min redovno pijte
14	20 min trčanje	5km trčanje na štopericu	10km trening/ trka ili 5km normalno + 5km žustro
15	20 min trčanje	35km trčanje maratonskim tempom	50 min trčanje maratonskim tempom
16	20 min lagano	30 min lagano sa par ubrzanja	MARATON

SAVETI

- * džoging: trčanje prilikom koga možete i da pričate
- ** lagano: trčanje prilikom koga je naporno da pričate
- *** jako: trčanje na maksimalnom opterećenju

Nakon napornih treninga, uzimajte redovno magnezijum.

Magnetrans doprinosi:

- > efikasnijem stvaranju i iskorišćavanju energije u mišićima
- > smanjenju umora i iscrpljenosti nakon fizičke aktivnosti
- > smanjenju učestalosti i pojave grčeve u mišićima
- > bržem oporavku organizma nakon fizičkih napora



Mg KORISTAN

DIREKTAN

UKUSAN

JEDNA KESICA DNEVNO