**WF 12.05.20r.**

Temat: Marszobieg terenowy.

Co to jest marszobieg terenowy?

To jednostka treningowa, która polega na marszu przeplatanym biegiem lub jak wolicie biegu przeplatanego marszem. W zależności od stopnia zaawansowania, odcinek pokonany biegiem w pierwszej fazie treningów będzie krótszy od tego pokonanego dynamicznym marszem.

Przykładowy trening dla osób początkujących:  
[Rozgrzewka](https://myfitness.gazeta.pl/rozgrzewka) 10’ marszu + 30’ marszobiegu w tym (2’ marszu + 1’ truchtu/biegu) + schłodzenie 10’ marszu  
  
Z czasem skracaj długość przerwy w marszu kosztem dłuższej fazy biegania.

Rozgrzewka 10’ marszu 30’ marszobiegu w tym (1’ marszu + 2’ truchtu/ biegu) + schłodzenie 10’ marszu

Pamiętaj, że to nie są wyścigi! Nie spiesz się, marsz powinien być dynamiczny, a bieg swobodny w tempie konwersacyjnym. Cel jest prosty -  przejście do biegu ciągłego. Czas treningu, długość marszu i biegu to elementy zmienne, które są uzależnione od stopnia zaawansowania.

**Dla kogo są marszobiegi?**

* osoba początkująca, która dopiero zaczyna biegać  nie ma żadnego doświadczenia,
* biegacz wracający do regularnych treningów po dłuższej przerwie spowodowanej np. kontuzjom lub roztrenowaniem,
* biegacz pokonujący np. ultramaraton w górach,
* osoba, która chce wpleść podczas wybiegania np. ćwiczenia wzmacniające,
* rodzic biegający z wózkiem, świeżo upieczona mama,
* osoba otyła, dla której bieg ciągły może być zbyt dużym obciążeniem,
* kobieta w ciąży (pod kontrolą lekarza!).

**Zalety marszobiegów:**

* znacznie przyjemniejszy początek w budowaniu formy i wyznaczaniu kolejnych celów, na treningu nie ma sensu bić swoich rekordów i biegać ile sił w nogach,
* stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych (wydłużanie fazy biegu, kosztem marszu), stopniowe przejście do biegu ciągłego,
* marszobiegi można zawsze dostosować do aktualnego poziomu wytrenowania, tempo biegu uzależnione jest od samopoczucia, a podczas marszu zbieramy siły do pokonania kolejnego odcinka trasy na większej intensywności,
* znaczniej łatwiej jest pracować nad oddechem, umiejętność oddychania podczas biegu jest niezwykle ważna i początkowo wydaje się trudna do skoordynowania. Z pewnością znacie osobę, która twierdzi, że „ Bieganie nie jest dla mnie, ja nie potrafię oddychać podczas biegu..”,
* zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji, przeciążenia organizmu, problemów żołądkowych i zniechęcenia. Częstym mankamentem osoby początkującej są np. bóle kolan, wynikające ze zbyt słabych  mięśni, które odpowiadają za jego stabilizację.

Zadanie: wykonaj co najmniej 3 marszobiegi w tygodniu.