

אימון להליכת מרתון

דייב מקגאוורן
תרגום: ד"ר עדה ברקאי

יתאמנו בעיקר בהליכה ארוכה-איטית ובהליכות קלות, תוך שילוב הליכה מהירה מדי פעם, לשיפור הטכניקה. הלכים מתקדמים יוסיפו הליכת סף-חומצת-חלב והליכה ארוכה במאמץ תת-אירובי, כדי שיוכלו לא רק לסיים, אלא לסיים מהר.

אימון קל / הרפיה

איזו דרך נפלאה לפתוח! אימון הרפיה יכול להתבצע בהליכה קלה, אימון חלופי (cross training) או מנוחה. היות שהשיפור בכושר מתרחש רק לאחר התאוששות והסתגלות למאמץ קשה, אפשר לראות במאמץ קל או מנוחה אחד מהאימונים החשובים ביותר של השבוע. אך הם גם הקשים ביותר לביצוע נכון.



במהלך שנים הבאנו מאמרים הדנים באסטרטגיות אימון לשיפור זמן בריצות ארוכות ובתוכניות אימון ספציפיות. עקרונות אימון להליכה מהירה דומים - אולי אף דומים להפליא - לאלו של ריצה. הקצבים כמובן אחרים. מפרי עטו של דייב מק-גאוורן. מאמן ידוע בתחום זה מובאת כאן סקירה בנושא. להלכים תחרותיים זו שפה מובנת אינסטינקטיבית. רצים יכירו את המושגים מתחום הריצה.

סוגי אימון

כושר גופני משתפר כאשר דוחפים את הגוף למאמץ, ולאחר מכן מאפשרים לו להתאושש. עיקרון זה מוכר בשם יתסמין ההסתגלות (Adaptation Syndrome), וזהו הבסיס עליו בנוי אימון הסבולת. צריך לעבור מרחקים או ללכת במהירות במשך מספר ימים בשבוע כדי להקשות על הגוף, ואחר כך להקל את המאמץ ולאפשר לגוף להתאושש לחלוטין, להסתגל ולבנות את עצמו מחדש, חזק משהיה לפני האימון הקשה.

זהו תהליך מדויק למדי: לגוף יש היגיון משלו, והוא איננו אוהב להרגיש שמנצלים אותו. אם עובדים קשה, 'הורסים' את השרירים ומרגישים 'בזבלי' - הגוף ימצא דרך למנוע הרגשה כזו בפעם הבאה. בעזרת מנוחה מספקת, אכילה נכונה ומחשבות חיוביות - יבנה את עצמו מחדש, חזק קצת יותר מאשר היה, קודם לאימון, משום שהוא מנחש שגם בשבוע הבא צפוי לו אותו תהליך 'משוגעי'.

עלינו להמשיך בתהליך של העלאת מספר הק"מ או עצימות האימונים, ולהתמיד במאמץ סביר, שיש להסתגל אליו. אם לא נגביר את עוצמת האימון - הגוף אינו נדרש להסתגלות, והוא לא יתחזק. כל תוכנית אימונים למרתון חייבת להכיל עבודה מאומצת ומגוונת, במידה שתספיק להקשות על כל המערכות הפיזיולוגיות המשתתפות בתחרות. עבודה קשה זו חייבת להיות מלווה במנוחה רבה, כדי לאפשר לגוף להחלים ולהסתגל.

חמישה סוגי אימון ניתן לשלב בהכנה למרתון, ולכל אחד מהם טווח של ערכי מהירות או דופק. סוג אימון משפיע על מערכות פיזיולוגיות אחרות: אימון ארוך-איטי (LSD), אימון של סף-חומצת חלב (LT), מאמץ תת-אירובי (LST), אימון יעיל (מהירות), ולבסוף - אימון קל, הנותן לגוף הזדמנות להתאושש מהאימונים האחרים. היעילות הרבה ביותר נובעת משימוש בסוגי אימון אלה, ואין כל טעם בקילומטרים 'ריקים' - הליכה בקצב, או בדופק, שאיננו נכלל בטווח המטרה.

מרתוניסטים מתחילים, שמטרתם רק לסיים את המרתון הראשון בשלום,

שעתיים לחמש שעות. אם יש קושי לעבור את 32 הק"מ ב 5 שעות - אין דבר. העיקר הוא הזמן שבילינו בהליכה, לא המרחק שעברנו.

אימון סף חומצת החלב

אם מדובר באימון לקראת המרתון הראשון - המטרה היחידה היא לסיים. אבל אם כבר סיימנו מרתון אחד, בפעם השניה נרצה בוודאי ללכת מהר קצת יותר. כדי להתחרות במרתון מהיר דרוש אימון מהיר. אימון סף חומצת החלב הוא אימון מהיר, בערך בקצב של תחרות למרחק 10 ק"מ. אלה הן הליכות בקצב או בדופק קרוב ביותר ל"סף חומצת החלב", מהירות או דופק הגורמים לייצור חומצת חלב בשרירים באותו שיעור שהגוף יכול לפרק. אפשר לקבוע סף זה במעבדה לפיזיולוגיה, או ע"י בדיקת דם במאמץ, או ע"י גרף המשווה בין הדופק למהירות ההליכה, וציון הנקודה, בה הפגישה בין הגברת המהירות ושיא הדופק יוצרת קו מאוזן.

אך יש דרכים קלות יותר לקביעת הקצב הנכון לאימון זה:

א. מבחן השיחה: סף חומצת החלב מתרחש בנקודה בה אתה יכול לבטא שלוש-ארבע מילים מבלי להתקשות בנשימה. אם ניתן לדון בנושא של מטריאליזם דיאלקטי תוך הליכה - הקצב כנראה איטי מדי.

ב. מבחן בורג: בכל פעם שבדקו את רמת חומצת החלב שלי במעבדה חיברו אותי לצינור נשימה ולאק"ג, ואנשים בחלוקים לבנים לקחו דם לבדיקה בכל כמה רגעים. בתוך כל הפעולות האלה בקשו אותי הטכנאים לציין את מידת הקושי שהרגשתי בדירוג של ספרות בין 6-20. כל מספר כזה מציין רמה של מאמץ. סולם מאמץ זה נקרא "סולם בורג", על שם המדען השוודי שיצר אותו, ובו התחושה של "קל, קל מאד" מסומנת בספרה 6, ו"קשה מאד מאד" מסומנת ב-20. כאשר האק"ג, בדיקת חומצת החלב ובדיקת גזי הנשימה - כולם יחד - ציינו שהגעתי לסף חומצת החלב, קבעתי את הספרה 17 לציון תחושת המאמץ שלי. נקודה זו זהה לתחושה של "אי נוחות מתונה" בסולם בורג.

זוהי התחושה המורגשת כאשר מגיעים לסף חומצת החלב. הקצב איננו קל במיוחד, אך גם לא קשה מאד.

ג. מבחן שעה אחת: סף חומצת החלב משתווה בקירוב לקצב, בו הלך מאומן יכול להתחרות במשך 50-60 דקות לפני שיקרוס מעייפות. כאשר מדובר בהלך תחרותי (racewalk) מנוסה - זהו קצב התחרות למרחק של 8-10 ק"מ. באימוני סף חומצת החלב יש להשתמש באופן מבוקר בתוך תוכנית ההכנה למרתון. ברוב המקרים - לא יותר מאשר פעם בשבוע או שבועיים, ורק לאחר אימון בסיסי למרתון במשך חודשיים-שלושה לפחות. קיימים שני סוגים שונים של אימון סף: הפוגות ו"הליכות קצב".

הפוגות: הפוגות, או אימוני מהירות, הן קטעים של מהירות מתפרצת שביניהם קטעי מנוחה. המנוחה מאפשרת הליכה מהירה יותר בקטעי האימון הקשה, וכן יותר זמן אימון כולל מבלי להתעייף. ככלל, קטעי המנוחה הם קצרים רק כדי לאפשר התמדה בטכניקה, אך לא ירידה תלולה בדופק. דוגמאות להפוגות: חזרות על ק"מ 1, מייל 1, 2 ק"מ או 3 ק"מ, עם קטעי מנוחה של 1-3 דקות ביניהם.

אפשר לבצע חזרות כאלה בסדר עולה, יורד, או במעלה או מורד "סולם" או "פירמידה". דוגמה לפירמידה: 400 מ', 800 מ', 1600 מ', 800 מ', 400 מ'.

לפעמים מרגישים טוב מאד לאחר יום של מאמץ קשה, טוב כל כך - עד שאין רצון לקחת יום חופשי, אפילו אם הדבר נחוץ. ובכל זאת זה חיוני. מנוחה, או מספר ק"מ קלים עכשיו, ימנעו פציעות, עייפות או פגיעה במערכת החיסון, הנובעים כולם מאימון יתר.

לא טוב להתרגל לסיכום שבועי קבוע של מרחקים. אם יש צורך ביום מנוחה לא כדאי לדאוג מירידה בסך כל הק"מ. המטרה הסופית איננה מספר קבוע של ק"מ, אלא שיפור היכולת להליכת מרתון. הדבר לא יקרה, אם הגוף לא יוכל להתאושש מאימונים קשים. אמנם נודעת תועלת להליכה קלה בימי ההתאוששות, אבל מאמץ קשה בימים אלה מונע השגת איכות מן הסוג הדרוש בימי המאמץ.

כדי להשיג התאוששות מלאה יש ללכת בקצב נוח מאד. הליכה מהירה יותר לא תוסיף סבולת, אלא תמנע התאוששות מלאה. אין לחשוש גם מאימון חלופי, שחיה, טיול ארוך בטבע - כל דבר שיש בו הנאה. גם מנוחה גמורה היא בסדר גמור! חשוב לאפשר למחרת הליכה ארוכה או קשה במיוחד.

אימון מרחקים (הליכות ארוכות)

הליכות ארוכות הן לב לבה של כל תוכנית אימון למרתון. אימונים אלה משפרים את יעילות עבודת הלב, מגדילים את אספקת הדם לשרירים, מעלים את גודל ומספר המיטוכונדריה בתאי השריר וממריצים את פעילותם בפירוק השומנים והפחמימות. אימון מרחקים עוזר גם לפתח טכניקת הליכה יעילה, מחזק רצועות ומפרקים, בונה עמידות נפשית ומלמד את הגוף להמשיך וללכת בקצב סביר למרחקים ארוכים - וזהו בעצם כל הרעיון שבהליכת מרתון. שמירה על רמת מרחק שבועית גבוהה ו/או הליכה ארוכה אחת בשבוע ב-70%-75 מהדופק המרבי במשך 90 דקות עד חמש שעות - זוהי הדרך הטובה ביותר לפתח סבולת. ההליכה הארוכה תהווה כ-25%-30 מהמרחק השבועי, בתוספת הליכות קצרות יותר במשך השבוע עד לסך-כל המרחק השבועי. ההליכות הארוכות אינן מתישות: הן אמורות להיות מסוג ה-LSD (הליכה ארוכה-איטית), בקצב נוח המאפשר שיחה. ביצוע הליכות אלה בקצב מהיר יותר לא יעלה את רמת הסבולת, והן יכולות לפגוע ביכולת אם הן נעשות מהר מדי ולעיתים קרובות מדי.

בשלב המוקדם של האימון למרתון ההליכה הארוכה תהיה למרחק של "רק" כ-9.5-13 ק"מ. לקראת סיום תקופת אימון בת 16-20 שבועות יגדל המרחק ל-29-32 ק"מ אחת לשבועיים. הגדלת מרחק ההליכה איננו קשה. כל מה שדרוש הוא תוספת של 1.5 ק"מ למרחק הקודם, אחת לשבוע. כאשר מגיעים ל-16 ק"מ מוסיפים 3.5 ק"מ למרחק בכל שבוע שני, עד שמגיעים ל-32 ק"מ בקצב נעים ונוח. בשבוע הביניים (בין הוספה להוספה) הולכים "רק" 16 או 19 ק"מ, אבל בקצב מהיר קצת יותר.

נכון לעכשיו - 32 ק"מ נראים משימה לא קלה. אך ההלכים שאני מאמן אומרים לי, שאחרי 16 שבועות של תרגול - 32 הק"מ האחרונים לפני המרתון קלים יותר לביצוע מאשר היה האימון הקבוצתי הראשון בן 13 הק"מ. כאשר עוברים גם אימון אחד או שניים של 32 ק"מ - מובטח שהמרתון יהיה קל ביותר לביצוע. דרך אחת להתייחס למטלה היא לחשוב במונחים של זמן ולא של מרחק. בתוכנית ההליכה שלי למתחילים ההליכות הארוכות הן בין



אני יוצא בדרך כלל להליכה ארוכה-קלה אחת למרחק של 28-32 ק"מ בסוף השבוע, והליכת תת-סף ארוכה של 24 ק"מ ביום חמישי. לרוב האנשים אין זמן להליכת תת-סף באמצע השבוע, לכן אני ממליץ לעשות הליכה ארוכה-קלה בסוף שבוע, והליכה ארוכה פחות אך קשה יותר בסוף השבוע שלאחריו. לפעמים אני מצרף יחד את שני סוגי האימון באותו יום. אני מתחיל אימון של 29-32 ק"מ בקצב נוח, ומאיץ בהדרגה לקצב מרתון, או אפילו מהר יותר, במחצית השנייה של האימון. לדעתי, האצת הקצב בתוך ההליכות הארוכות משפרת את האימון, משום שכך נהנים משני העולמות. אבל חשוב להתאמן המתאימה לכל אחד. כל דרך המאפשרת אימון LST מבטיחה מרתון מהיר יותר.

אימון יעילות ההליכה

יש רק דרך אחת ללמוד איך ללכת מהר, והיא - ללכת מהר. חזרות יעילות מלמדות ללכת מהר. קטעים אלה, המכונים גם אימוני יעילות או אימוני קצב, מורכבים מחזרות מהירות אך קצרות מאד, הדוחפות את הטכניקה ואת המערכות הפיזיולוגיות מעבר לנקודת התפקוד העכשווי. הן מלמדות את מערכת העצב-שריר ליצר מהירות מרבית של צעידה, כך שבמהירות סבירה יותר - כולל מהירות המרתון - תהיה תחושה טובה. חזרות יעילות הן מהירות ביותר, מהירות אף מקצב התחרות ל-5 ק"מ.

הלכי מרתון אינם צריכים להגיע לתשישות באימוני היעילות. לאנשים אימונים אלה מסייעים לפתח קצב מתפרץ, אך הלכי מרתון זקוקים רק להכניס קצת מרץ לרגלים לאחר ההליכות הארוכות-קלות. הקצב אמור להיות מהיר למדי, אך מהיר יותר רק בדקה אחת לק"מ מקצב המרתון המתוכנן. למשל: אם התוכנית היא ללכת בקצב של 7.5 דקות לק"מ, אימון החזרות יהיה 200-400 מ' בקצב של 6.5 דקי לק"מ (1:18 לכל קטע של 200 מ', או 2:37 לכל 400 מ').

אני מבצע אימון כזה לפחות פעם בשבוע, לחלף את רגלי לאחר יום ארוך. אני מתחיל בחימום ארוך, ואחריו 16-12 הפוגות של 200 מ', או 8-6 של 400 מ'. לפעמים אני עושה כמה הפוגות קצרות (100-50 מ') כחלק מחימום לפני תחרות או אימון סף, ולפעמים מכניס כמה קטעים של מהירות מתפרצת לתוך הליכה ארוכה, כדי להמריץ וליעל את הטכניקה שלי.

אם לומדים ללכת ביעילות במהירות גבוהה מאד, קצב הליכת המרתון יהיה

וביניהם קטעי מנוחה של 200 מ'. הקצב בקטעים המהירים יהיה מהיר יותר מאשר קצב המטרה למרתון, אך לא מהיר יותר מאשר הקצב בתחרות ל-10 ק"מ.

הליכות קצב: האצה מדי פעם בתוך ההליכות הארוכות וסמוך יותר למועד המרתון היא דרך מצוינת להכנה לתחרות. סוג זה של אימון יכול להיות קשה, כי הדופק יעלה ל-80-85 מהמכסימום על פני 4-10 ק"מ. אלה הן הליכות בקצב קבוע, משום שבהן נשמרת רמת המאמץ במשך ההליכה. וריאציה אחרת היא אימון ב"קצב האצה". תחילתו בקצב הרגיל להליכה ארוכה באימון קל, ולאחר מכן מואץ הקצב בהדרגה עד לסיום.

הק"מ האחרונים בקצב של חצי-מרתון. אימון כזה מדמה את כל השלבים של תחרות למרחק, ממצב ניוון בק"מ הראשונים ועד למאמץ מרבי באחרונים. השתתפות בתחרות למרחק 5-10 ק"מ בכל שבועיים-שלושה היא דרך מצוינת לביצוע "הליכות קצב" אלה.

בסיום אימוני הפוגות או קצב מרגישים עייפים, אך עדיין יש מספיק אנרגיה המאפשרת - תיאורטית - לנוח ולחזור על האימון. אם משתמשים נכון באימונים אלה הם מביאים להישגים, אבל תמיד קיימת הסכנה של הגזמה ופגיעה בשאר אימוני השבוע. אימוני מהירות מוגזמים עלולים להפוך את סיבי השריר האירוביים לסיבים אנארוביים.

הדבר רצוי אם המטרה היא להפוך לאצן ברמה עולמית, אך סיבים אנארוביים יתעייפו מהר, אם לא מדובר במרחקים קצרים אלא בעבודה רבה מדי.

הסיבים האנארוביים המהירים שורפים בעיקר פחמימות ולא שומן, ומייצרים חומצת חלב כמוצר לוואי ליצירת אנרגיה.

אם להשתמש במכונית כמטאפורה: הדבר דומה לנהיגה מהירה מדי. אפשר לנסוע 42 ק"מ ל-4 ליטר דלק בנהיגה במהירות סבירה, אבל רק 25-28 ק"מ עד למיכל ריק, אם עוברים את המהירות המותרת. לכן, כדי להגיע לקו הסיום בלי לשרוף את כל הדלק, כדאי להתאמן קודם כל אימוני סבולת, ורק אחר-כך להוסיף לעיתים אימוני מהירות וכושר, בשבועות הקרובים למרתון.

אימוני סף ארוכים

אימוני סף ארוכים (LST) הם וריאציה של אימוני הקצב. ההבדל היחידי הוא בהיותם ארוכים יותר ואיטיים קצת יותר. לעיתים הם מכונים "אימוני קצב המרתון". הרעיון הוא ללכת בקצב הצפוי למרתון עצמו למשך אחוז משמעותי ממשך המרתון - בדרך כלל 40-75 ממרחק המרתון.

אימוני סף ארוכים משמשים להכין את המערכת הפיזיולוגית שבה משתמשים במרתון, מבלי להגיע לכאבי שרירים העלולים לבוא ב-10-16 הק"מ האחרונים של התחרות. אימונים אלה יעילים גם לקביעה, האם קצב ההליכה הצפוי במרתון הוא ריאליסטי.

LST מהווים אימונים קשים. להלכים, שזהו עבורם המרתון הראשון, כדאי להימנע מאימונים אלה. גם הלכים מנוסים יותר יבצעו את ההליכות הללו באופן מבוקר. עם זאת, זהו הכלי האמין ביותר כדי לסיים מרתון מהיר. אלה שכבר הלכו מרתון ומנוסים בהליכות ארוכות-קלות יכולים לעבור להליכות LST על ידי הוספת מרחק באופן מדורג להליכות של 16-25 ק"מ.

מהיר גם הוא, ללא שינויים אחרים בתוכנית האימון. למעשה, אימון יעילות יסייע להליכה בפחות מאמץ בכל קצב או מרחק שהוא. אני ממליץ לכל הלך מרתון לבצע אימון כזה לעיתים קרובות, כדי לפתח טכניקת הליכה יעילה ומהירה. אבל חשוב להתחיל לאט ולהאיץ בהדרגה. קטעי המהירות המתפרצת הם קצרים, אבל בכל הליכה מהירה יש סכנה של כיווץ שרירים. לכן חשוב להתחיל את האימון בחימום מלא, לעשות רק שלוש-ארבע הפוגות באימון הראשון, ולהמשיך ולעלות מכאן הלאה. אם מתפתח כאב שרירים כלשהו - כדאי להפסיק מיד.

תוכנית האימונים

העקרונות הבסיסיים של אימון המרתון שווים לכולם: בניית סבולת מספקת כדי ללכת 42,195 ק"מ. זאת - באימוני הליכה ארוכה-קלה והגדלת המרחק בהדרגה, כל שבוע או שבועיים. קרוב יותר ליום המרתון מבצעים כמה אימונים בקצב המרתון או מהר יותר, כדי להתכונן לעבור את המרחק בקצב קבוע. הליכות ארוכות-קלות אלה הן העיקר: הן בונות את כוח השרירים והמפרקים ומונעות פציעות, והן היוצרות ריכוז המוגלובין גבוה בדם, המספק יותר חמצן בשריר. ככל שאחוז החמצן בשריר גבוה יותר, כך ישרף אחוז גבוה יותר של שומן. זהו המפתח להתגבר, או להימנע, מהיתקלות ב"קיר".

לאחר שנבנתה סבולת מספקת ללכת מרתון, באים אימוני הפוגות, קצב והליכות תת-סף ארוכות, כדי לשפר את הכושר ואת המהירות, ולאפשר מרתון מהיר יותר. אל תוך התערובת הזו יכנסו האימונים הקלים, הנותנים הזדמנות להתאושש מהאימונים הקשים ולשפר את הסבולת הכוללת.

חשוב מאד מתי מבצעים כל סוג של אימון. למעשה, עצם הביצוע הוא החשוב ביותר. אפילו תוכנית האימונים הטובה ביותר לא תועיל, אם איננה הולמת את אורח החיים של הספורטאי. לכל אחד מטרות שונות, נקודת התחלה שונה, ודרך האימון שתתנה מאדם לאדם.

מכאן, שתוכניות האימונים להלן ישמשו רק כנקודת מוצא, מדריך, לא תכתיב. הן תוכננו כדי להפיק תוצאה מכסימלית מממות עבודה מינימלית. הן כוללות די מאמץ כדי להוסיף כושר, ומספיק מנוחה כדי למנוע עייפות מאימון יתר. אבל שוב: כל מתאמן הוא שונה. יהיו ימים בהם עייפות או חוסר זמן לא יאפשרו ביצוע של אימון מסוים. לא נורא. הגוף אומר את דברו. החסרה של אימונים אחדים לא ימנעו סיום המרתון.

אבל בכל מחיר, חשוב לבצע את ההליכה הארוכה בכל שבוע, גם אם צריך לשנות את ימי האימונים. כמו כן, הליכה של 30-45 דקות בשני ימים נוספים לפחות במשך השבוע תשמר את הסבולת שהושגה בהליכה הארוכה. אם יש זמן נוסף לאימון - נפלא! אך לא יותר מכך. אם הזמן מוגבל - אפשר ללכת פחות, אך בקצב מהיר יותר. כל האימונים הללו יבטיחו סיום המרתון. אימוני מהירות אחדים במשך השבוע (הפוגות, אימוני קצב, אפילו תחרות למרחק 5 ק"מ) יבטיחו מרתון מהיר יותר.

מיתון האימונים

בתום תקופת אימוני המרחק, ולאחר כמה הליכות של 29-32 ק"מ, העבודה הממשית כבר נעשתה. כשלושה שבועות לפני התחרות כדאי להתחיל להפחית

את כמות הק"מ בשליש עד שני-שליש מעומס האימונים, כדי לשחרר את הגוף מהאימונים הארוכים ולעבוד קצת יותר על הקצב המיוחל. זוהי תקופת מיתון האימונים (tapering). המטרה היא להבטיח מנוחה מספקת, אך גם "לחדד" ולהאיץ את ההליכה. מערכת האימונים נשארת דומה לקודמת, אך יש בה פחות מרחק וקצת יותר עוצמה (הליכה מהירה יותר).

המטרות העיקרית בשבועות שלפני התחרות הן מנוחה פיזית ונפשית, צבירת גליקוגן, אך עם זאת הבטחת פעילות מספקת כדי לשמור על כושר ועל גמישות. יותר מדי מנוחה תגרום לתחושת רפיון, אך מוטב לטעות בכיוון של פחות מדי פעילות מאשר יותר מדי. אחת השגיאות הגדולות, המאפיינות הלכי מרתון מתחילים, היא לנסות לעשות יותר מדי, מאוחר מדי. כל האימון שביצענו כבר קיים בנו. אי אפשר לשפר הרבה בשבוע האחרון, אבל אפשר להגזים ולהתעייף בגלל אימון יתר.

מיתון האימונים פירושו הפחתה איטית של המרחק השבועי, ולא הפסקה פתאומית. רוב ההלכים יפחיתו בשליש בשבוע בראשון, ובהדרגה יורידו לחצי מהמרחק הרגיל בשבוע שלפני המרתון. אחרים יפחיתו עד שני שלישי בשבוע זה. אינני ממליץ לקצץ עד כדי כך, משום שיש בכך הפרה של אחד הכללים הבסיסיים של ההכנה למרתון: אין לעשות כל שינוי דרסטי לפני התחרות. לעולם אין לדעת כיצד יושפע הגוף משינוי כזה. אולי השינוי לא ישפיע, ואולי הוא יגרום להוספת משקל, משום שהגוף רגיל לשרוף יותר קלוריות במשך השבוע. לעולם אין לדעת.

כל האימונים שבוצעו במשך החודשים שלפני המרתון יגשימו את עצמם - לטוב ולרע - בתחרות עצמה. דרושה לנו אמונה ביכולתנו. לא כדאי לפגוע בה על ידי הגזמה באימון בשבועות האחרונים. כדאי להפחית מעט, אך לא יותר מדי, ולא לבצע שינויים חריפים בתוכנית האימונים.

כללי היסוד

תוכניות האימונים שונות (ראה פירוט באתר ובספר) מכינות להליכת מרתון. עם זאת, קיימות דרכים רבות להצלחה. המטרות, רמת הכושר העכשווי, הזמן העומד לרשות המתאמן, הגנטיקה - כל אלה משחקים תפקיד באימון למרתון ובמידת ההסתגלות לאימון זה. מזג אוויר גרוע, מחויבויות בעבודה ובמשפחה, עייפות וגורמים נוספים עלולים להפריע בביצוע המשימות כפי שכתבו. כדאי רק להקפיד לא לשנות יותר מדי, ולנסות, עד כמה שניתן, לבצע את ההליכות הארוכות בהתמדה.

המתאמן לקראת המרתון הראשון שלו יעקוב אחרי התוכנית למתחילים, ללא קשר לזמן המטרה. צריך לבנות יכולת, לפני שניתן לשפר מהירות ומרכיבים אחרים הקיימים בתוכניות המתקדמות. מי שכבר סיים מרתון אחד לפחות, ורוצה לשלב כמה מרכיבים של הליכה תחרותית (racewalking) באימון, יוכל להשתמש בתוכנית הביניים. התוכנית למתקדמים נועדה רק למי שסיים לפחות מרתון אחד, והולך הליכה תחרותית (בניגוד להליכה "רגילה") לפחות בששת החודשים האחרונים.

מתוך:

Dave McGovern, The complete guide to marathon walking

עוד על המחבר והספר ותוכניות אימונים מפורטות באתר האינטרנט.

www.racewalking.org