

---

## Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: Kamila Tur - 2010/03/11 22:35

---

Hej!!!

Kolega namawia mnie do wystartowania w pó³maratonie. Rzeczywi¶cie do¶læ du¿o biegam, ale nie wiem czy sobie poradzê. Mo¿e kto¶ zaproponuje jak±¶ formê treningu? Jak się przygotowaæ? Jak trenowaæ, ¿eby się sprawdzæ czy ju¿ jestem gotowa?

czekam na Wasze wskazówki :)

---

## O:Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: Karolina Jasionek - 2010/03/13 15:35

---

Pó³maraton to ¶wietna opcja i mimo, ¿e jeszcze nie mia³am okazji się zmierzyæ z takim wyzwaniem, w ci±gu najbli¿szych 2 lat zrobiê to na pewno! Mój znajomy za to bra³ udział w czym¶ takim i mówi³, ¿e wra¿enia niezapomniane. Tak naprawdê, to zanim nie wystartujesz i nie przekonasz się, nigdy nie bêdziesz wiedzieæ, czy jeste¶ gotowa. S³ysza³am, ¿e dobrze jest mieæ tak 5-6 miesiêcy regularnych treningów za sob±, ¿eby spokojnie wystartowaæ. Oczywi¶cie im wiêcej masz czasu, tym lepiej. Najwa¿niejsze s± treningi kondycyjne i wytrzyma³o¶ciowe. Jak dojdiesz do 30 km na tydzieñ, to ju¿ mo¿esz to uwa¿aæ za sukces :) Po paru tygodniach mo¿esz zwiêkszaæ dystanse o parê kilometrów. Co do metody, s³ysza³am, ¿e metoda Galloway'a jest mega, poczytaj sobie gdzie¶ o tym, bo ja dok³adnie nie wiem, o co chodzi, ale ju¿ kilku znajomych mi poleca³o. Aha, no i wa¿ne, ¿eby¶ przed startem się nie masakrowa³a, tylko zmniejszy³a intensywno¶æ treningów, ¿eby organizm się zregenerowa³. O diecie chyba nie muszê wspominaæ? A Ty jak trenujesz? Bo mówisz, ¿e sporo, masz jakie¶ swoje metody? To ju¿ pod siebie pytam, bo wci±¿ usi³ujê wypracowaæ niezawodny system;)

---

## O:Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: Micha³86 - 2012/10/17 21:30

---

Na pewno trzeba du¿o i systematycznie biegaæ. To jest dobra metoda na wy³adowywanie codziennych stresów np. z pracy polecana przez najlepszych specjalistów od leczenia wypalenia zawodowego. Dlatego bardzo się cieszê, ¿e s± te wszystkie maratony i ludzie się w to anga¿uj±.

---

## O:Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: karracel - 2012/10/23 17:06

---

Trzeba systematycznie biegaæ, z czasem coraz d³u¿ej i d³u¿ej...

---

## O:Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: jacek332 - 2012/11/12 22:43

---

trzeba na pewno sporo trenowaæ regularnie i intensywnie ¿eby przyzwyczaiaæ organizm do wysi³ku jakim jest maraton

---

## O:Jak się przygotowaæ do maratonu?

Autor: morimaru - 2012/11/17 15:13

---

Mój kolega co jaki¶ czas bierze udział w maratonach. Biega codziennie, niezale¿nie od pogody... yczê powodzenia :)

---

---

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: roman421 - 2012/12/09 17:56

---

trzeba siê ostro wzi±æ za treningi i to systematyczne

=====

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: Karpaty - 2013/02/21 14:42

---

No i doda³bym od siebie wizytê u lekarza (kardiologa) aby sprawdzi³ czy twoja pompka jest sprawna ¿eby nie by³o pó¼niej dramatów.

---

Kasy fiskalne do sklepów.

=====

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: michalina - 2013/08/05 11:26

---

Regularne treningi plus konsultacja z lekarzem to podstawa.

=====

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: Wojtas89 - 2014/05/29 10:44

---

michalina napisa³:  
Regularne treningi plus konsultacja z lekarzem to podstawa.

otó¿ to :)

=====

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: emgielka - 2015/10/23 22:34

---

Ja równie¿ twierdzê, ¿e bardzo du¿o musisz æwiczyæ, niezale¿nie od pogody czy faktu ¿e jeste¶ na urlopie. Po prostu codziennie biegasz, pamiêtaj ¿e przy bieganiu du¿o siê pocisz i trzeba uzupe³niaæ p³yny najlepiej jakie¶ napoje izotoniczne. Ja czêsto kupujê akie od¿ywki w internecie na <http://tanie-odzywki.pl/>

=====

## O:Jak siê przygotowaæ do maratonu?

Autor: funkadelia - 2015/10/28 18:25

---

Odpowiednie æwiczenia + dieta ;)

=====

O:

Autor: emgielka - 2018/05/14 09:05

---

A co my¶licie o supleentacji podczas przygotowañ do maratony? W sierpniu czeka mnie 40 km, chcia³abym wykrêciæ

---

jak najlepszy czas dlatego też du¿ó ostatnio trenujê,mój kolega wspomnia³ mi ostatnio o suplementacji i poleci³ stronkê <https://fitmuscle.pl/> popatrz³am, faktycznie maj± spory wybór tych specyfików i przystêpne ceny, chyba zdecydujê siê co¶ zamówiæ tylko sama nie wiem co jeszcze, bo to mój pierwszy maraton i pierwsze przygotowania i jestem trochê zielona :X

=====