

---

## Jak się przygotować do maratonu?

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

---

Hej!!!

Kolega namawia mnie do wystartowania w półmaratonie. Rzeczywiście do Ciebie dużo biegam, ale nie wiem czy sobie poradzę. Może ktoś zaproponuje jakąś formę treningu? Jak się przygotować? Jak trenować, żeby się sprawdzić czy już jestem gotowa?

czekam na Wasze wskazówki :)

---

## O:Jak się przygotować do maratonu?

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

---

Półmaraton to świetna opcja i mimo, że jeszcze nie miałam okazji się zmierzyć z takim wyzwaniem, w ciągu najbliższych 2 lat zrobię to na pewno! Mój znajomy za to brał udział w czymś takim i mówi, że wrażenia niezapomniane. Tak naprawdę, to zanim nie wystartujesz i nie przekonasz się, nigdy nie będziesz wiedzieć, czy jesteś gotowa. Słyszałam, że dobrze jest mieć tak 5-6 miesięcy regularnych treningów za sobą, żeby spokojnie wystartować. Oczywiście im więcej masz czasu, tym lepiej. Najważniejsze są treningi kondycyjne i wytrzymałościowe. Jak dojdiesz do 30 km na tydzień, to już możesz to uważać za sukces :) Po paru tygodniach możesz zwiększać dystanse o parę kilometrów. Co do metody, słyszałam, że metoda Galloway'a jest mega, przeczytaj sobie gdzieś o tym, bo ja dokładnie nie wiem, o co chodzi, ale już kilku znajomych mi polecało. Aha, no i ważne, żeby przed startem się nie masakrować, tylko zmniejszyć intensywność treningów, żeby organizm się zregenerował. O diecie chyba nie muszę wspominać? A Ty jak trenujesz? Bo mówisz, że sporo, masz jakieś swoje metody? To już pod siebie pytam, bo wciąż usiłuję wypracować niezawodny system;)

---

## O:Jak się przygotować do maratonu?

Autor: Michał86 - 2012/10/17 21:30

---

Na pewno trzeba dużo i systematycznie biegać. To jest dobra metoda na wyładowywanie codziennych stresów np. z pracy polecana przez najlepszych specjalistów od leczenia wypalenia zawodowego. Dlatego bardzo się cieszę, że są te wszystkie maratony i ludzie się w to angażują.

---

## O:Jak się przygotować do maratonu?

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

---

Trzeba systematycznie biegać, z czasem coraz dłużej i dłużej...

---

## O:Jak się przygotować do maratonu?

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

---

trzeba na pewno sporo trenować regularnie i intensywnie żeby przyzwyczaić organizm do wysiłku jakim jest maraton

---

## O:Jak się przygotować do maratonu?

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

---

Mój kolega co jakiś czas bierze udział w maratonach. Biega codziennie, niezależnie od pogody... życzę 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 wspomnia<sup>3</sup> mi ostatnio o suplementacji i poleci<sup>3</sup> stronkê <https://fitmuscle.pl/> popatrz<sup>3</sup>am, 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

=====