

## Hadd módszere – amatőr szemmel

### I. rész (a kezdetek és a félmaraton)

Szeptember közepét írtunk és a versenyszezon utáni pihenőidőmet töltöttem. Négy kilitől maratonig gyakorlatilag mindenféle távon indultam. Legjobban annak örültem, hogy - bár nagyon megszenvedtem érte - sikerült 1:30 alá tolnom a félmaratoni legjobb időmet. Ugyanakkor éreztem, hogy a továbbiakban már csak a ráfordított idő növelésével tudok többet kihozni magamból. Kellett valami friss impulzus, ami tovább lendít. Úgy döntöttem, hogy a következő szezonban nem futok maratont, 21 kilis versenyt viszont többet és megpróbálok valami új dolgot az edzések terén.

Ekkor már fél éve volt egy pulzusmérős órám, amivel folyamatosan gyűjtöttem az edzések és versenyeim adatait (ez később nagyon jó összehasonlítási alapnak bizonyult). A neten böklészva ráakadtam egy nagyszerű weboldalra (köszönet szerkesztőjének) és benne sok hasznos cikkre. Engem elsősorban a hosszútávú versenyekre való felkészülési módszerek érdekeltek. Ezek közül az egyik hangulatával és közvetlenségével ragadott meg. A leírás elég hosszú, benne csapongó gondolatok, melyek a végén mégis egy egységgé gyúródnak össze. Többször nekirugaszkodtam, míg teljesen befogadtam. Úgy éreztem megtaláltam amit kerestem, a technikai feltételek is adottak voltak, ezért elhatároztam, hogy egy szezont így csinálok végig.

A legtöbb ilyen iromány 100 km fölötti hetekről értekezik, amit én bátran leredukáltam. A megvalósítást az amatőr futókra inkább jellemző alábbi keretek mellett képzeltem:

- heti max. három edzés
- heti cca. 40-50 km
- résztávós edzések és egyéb kínzóeszközök teljes tiltása

Az eredeti anyag a [www.freeweb.hu/powerhiker/hadd.htm](http://www.freeweb.hu/powerhiker/hadd.htm) címen érhető el, nagyon lecsupaszítva az én olvasatomban valahogy így néz ki:

1. Edzéseinket pulzusmérővel végezzük
2. Mérjük meg a max. pulzusunkat (Pmax). *Itt találtam a cikk leggyengébb pontját. A javasolt módszer nálam nem működött, helyette a rövidtávú és a hegyi versenyek végső szakaszán jellemző értéket vettem alapul.*
3. Amikor egy pulzusértéket meghatározunk az edzéshez (a bemelegítő és a levezető szakasz kivételével), az azt jelenti, hogy szigorúan azon az értéken (illetve annak minél szűkebb környezetében) fussunk. Nem törődve a sebességgel gyorsítsunk vagy lassítsunk ha szükséges.  
*Az elején ez nagy figyelmet igényel, még egy széles (5-7 ütések) tartományból is folyton kicsúszunk alul vagy felül, mert azonnal túlreagáljuk a jelzéseket. Idővel azonban eljutunk abba az állapotba, amikor a kütyü csak 20-30 percenként csippant egy-két alkalommal. Ekkor már csak arra kell figyelni, nehogy az óránk tönkre menjen a monoton konstans kijelzéstől (by **tkria**)*
4. Alapozó, kondicionáló edzéseinket végezzük Pmax-50 értéken. *(Nálam ez egyébként szépen beletrafál a Karvonen szerinti állóképesség fejlesztő tartományba és a Maffetone-féle 180-as képlethez is igen közel áll.)* Ezen egész évben nem változtatunk és gyakorlatilag bármennyit futhatunk belőle. Az ily módon futott hétvégi hosszú edzésen igyekezzünk 2 óra közelébe (vagy fölé) kerülni.
5. Hetente végezzünk anaerob- (laktát-) küszöb toló edzést is. Kezdjük az Alapozó+10 értéken. Addig fussunk így, amíg ennél az értéknél a sebességünk állandóvá nem válik. Maratonra készülőknek cca. 16 kili, félmarcsi esetén 8-10 kili a vizsgált tartomány. Tekintsük állandónak a sebességet, ha állandó pulzus mellett a leglassabb és a leggyorsabb kili között nincs 5-7 másodpercnél nagyobb különbség. Ekkor toljuk a pulzusértéken felfele 5-öt és kezdjük előlről. *(Ha*

edzésterepünk inkább jellemzően dombos, akkor a kilengési tartományt is növelni kell.)

- Versenyidőszakban végezzünk lehetőleg pályán 200-as fartlek futást. A gyors 200 m az 5 kilis versenytempónk közelében, a lassú 200 m pedig a gyors résznél 10-15 másodperccel lassabb legyen.
- Hat hetente fussunk tesztet pályán, ami 2400 m-es részekből áll 90 másodperc pihenővel. A 2400-eken rendre 140-150-160-170-180 pulzusértékekkel fussunk (pontosabban úgy, hogy a legnagyobb érték a P<sub>MAX</sub>-15 körül legyen, ami kellő felkészüléssel jellemzően a hosszútávú versenyeken elérhető legmagasabb **átlag**pulzusunk fölött van néhány ütéssel). Nem baj, ha az első párszáz méter elmegy a pulzus beállítására. Mindig óvatosan alulról közelítsük, minthogy pár méter után már bele kelljen lassulni.

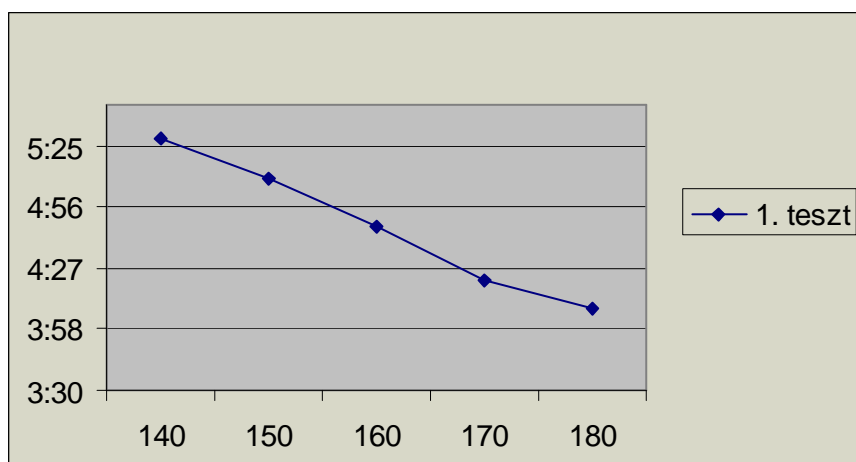
Lássuk a kísérleti alany akkori adatait:

Nem: férfi  
Életkor: 38 év (nem mai gyerek)  
Magasság: 183 cm  
Súly: 68 kg (MS alapján ceruza kategória)  
Max. pulzus: 194  
Nyugalmi pulzus: 58 (a rendszeres futások ellenére elég magas)

Alapozó tempó: P147 (itt kicsit csaltam felfele, aztán így maradt)

Kezdő toló pulzus: P152 (5-tel lejjebb van a javasoltnál a biztonság kedvéért)

A pihenőidő végén már ezzel a módszerrel kezdtem újra a futást. Az első hetek borzalmasak voltak. A P147-ben majdnem felborultam, olyan lassan kellett futni. Kezdtém kétségbe vonni az egészséget és már előre sajnálkoztam a sok veszendőbe menő értelmetlen futás miatt. De kitartottam, mert a magyarázatok nagyon logikusak voltak. A 3. héten megcsináltam az **első tesztet**:



I. felmérés 10.22		
pulzus	sec	Tempó
140	790	5:29
150	744	5:10
160	690	4:47
170	629	4:22
180	598	4:09

\* csak 177 sikerült

A görbe törése szépen mutatja a laktátköszöböt (P173 körül), vagyis ezen pont alatt kell majd nyáron a hosszabb távokon futnom, de most még a tervezetthez képest nem volt megfelelő a sebességem (hiszen az 1:30-as félmaratoni időhöz is legalább 4:16-os tempó szükséges, a teszt P170-es értéke pedig csak 4:22-t mutat). A P180-at nem is tudtam tartani, ami jól mutatta az akkori állapotomat.

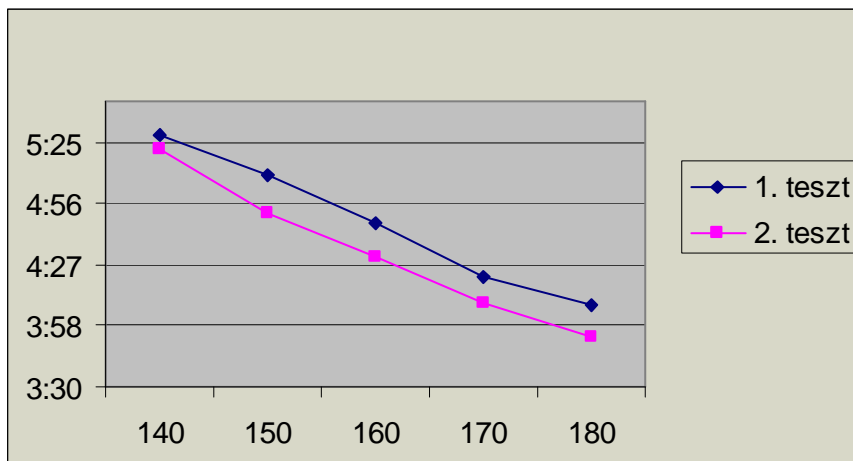
Folytattam a munkát. A hetek nagyjából a következő módon teltek:

- Keddenként 15 kili zömében társasággal. Lehetőleg mindig P150 alatt 15 perc bemelegítő és 15 perc levezető résszel
- Csütörtök: 15 kili tolóedzés ugyanott, de egyedül. Pulzus P152-n kezdve a szokásos bemelegítő rész után
- Hétfégre 19-20 kili szigorúan P147-en társaságban vagy egyedül

(Ha több napot szántam volna rá, akkor a további edzések is az alapozó tempóban történtek volna)

A **második teszt** előtti héten stabilizálódott a sebességem P152-n és csütörtökönként továbbléptem P157-re. (Nekem most 5 hét kellett, de ha jobbak az aerob alapjaid, akkor rövidebb idő alatt is el lehet érni a stabilitást, ha pedig rosszabb, akkor értelemszerűen több idő kell. Légy türelmes, mert ingoványra nem érdemes házat építeni.)

A második teszt eredménye:

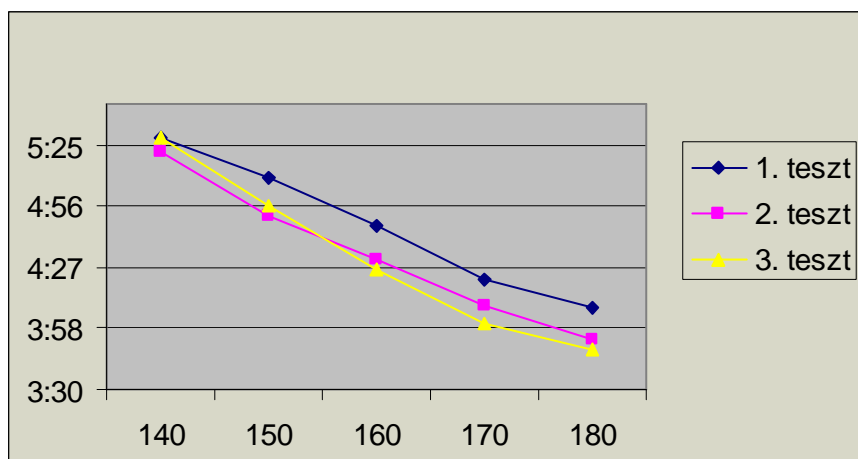


II. felmérés 12.03		
pulzus	sec	tempó
140	773	5:22
150	701	4:52
160	650	4:31
170	599	4:10
180	561	3:54

A görbe látványosan elmozdult lefele. Minden pulzusértéken gyorsultam és az elsőnél sokkal könnyedebben ment minden, pedig kicsit szelesebb volt az idő és csak 8 fokot mutatott a hőmérő. Ez volt az első olyan pont, amikor már egy fikarcnyi bizonytalanságot sem éreztem a dolog használhatóságát illetően.

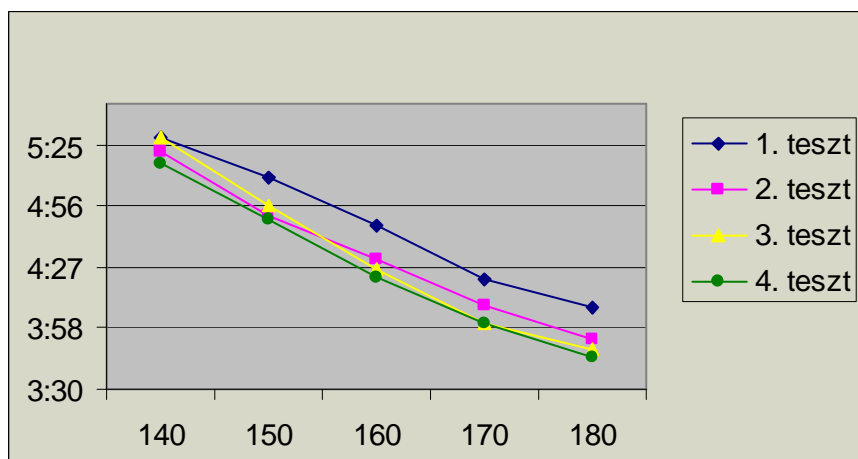
A hétfégi futások szépen csúsztak 20 kili fölé, időtartamban már meghaladták a két órát és a tempó is látványosan nőtt az állandó pulzus mellett. A tolóedzést azonban három egymást követő héten is kihagytam egyéb elfoglaltság (32 kilis futott Tortúra a Bükkben és az év végi ünnepek) miatt. A heti kettőre csökkent edzéstől persze nem vártam sokat, abban azonban reménykedtem, hogy az állapotom legalábbis nem romlik.

A **harmadik teszt** -2 fokban zajlott. Az alsó pulzustartományokban picit lassultam, a felsőkben viszont tovább tartott a fejlődés.



III. felmérő 01.14		
pulzus	sec	tempó
140	789	5:29
150	712	4:57
160	641	4:27
170	578	4:01
180	549	3:49

A legkeményebb hat hét következett. A hétvégi edzések felkúsztak 25-26 kiliig, a keddi regeneráló rész stabil maradt (vagyis 15 kili 150-es pulzus alatt), a tempóedzésbe viszont alkalmanként az időjárás kavart bele. Mínusz 5 fok alatt P157-en nem tudtam futni, mert 2-3 kili után már éreztem, hogy a torkom be fog gyulladni. Így ezeket az edzéseket, edzésrészeket is lassabb tempóban végeztem. A **negyedik tesztre** már újra jobb körülmények között, +5 fokban került sor:



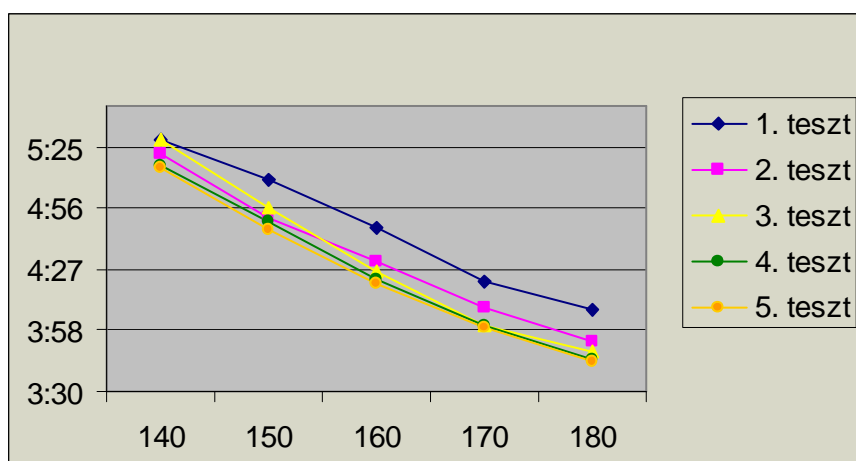
IV. felmérő 02.25		
pulzus	sec	tempó
140	761	5:17
150	696	4:50
160	632	4:23
170	579	4:01
180	542	3:45

A fejlődés folytatódott, de egyre kisebb mértékben. Azonban ha összehasonlítjuk az első teszttel, akkor láthatjuk, hogy a középső zónákban már 10 ütéssel alacsonyabban tudtam produkálni ugyanazt a sebességet!

A következő hetekben a P157-es tempófutásom stabillá vált, de a közelebbi 20 kilis verseny miatt nem toltam P162-re, hanem helyette a 200-as fartlek futásokat végeztem, hogy szoktassam a szervezetemet a gyorsabb tempóhoz. A kétszázakat jellemzően 45-60-45-60-45-60 sec. váltakozó ritmusban futottam, ami esetemben megfelel a Hadd által előírtaknak (vagyis a gyorsabb rész 5 km-es versenytempóban, a másik 200 m pedig annál 10-15 másodperccel lassabb futást jelentett).

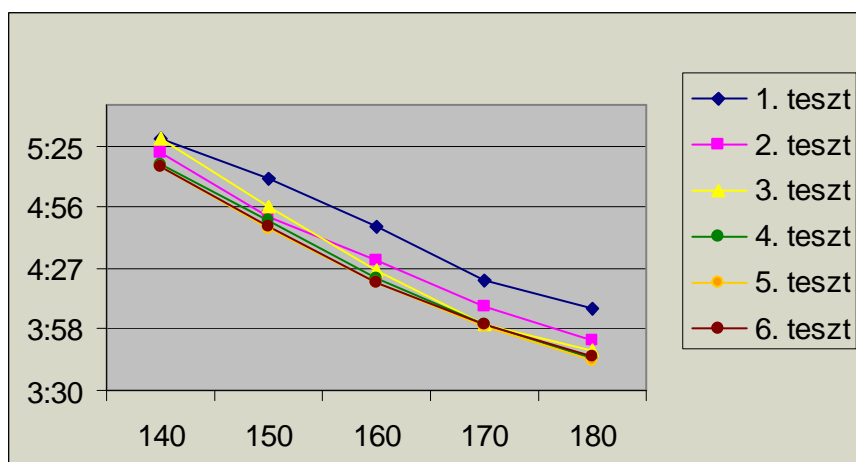
A verseny előtti hétvégén 17 fokban elvégzett **ötödik teszt** már csak 1-1 másodperc javulást hozott, aminek inkább csak lélektani jelentősége volt. Érdekes megfigyelni, hogy a görbe egyre jobban kiegyesedett. A savasodási tartomány alsó részéhez tartozó

pulzusérték a megfelelő edzések hatására felfele tolódott, így az a sebesség, amit korábban csak az anaerob zónában tudtam megfutni, átkerült az aerob tartományba.



V. felmérés 04.01		
pulzus	sec	tempó
140	758	5:16
150	683	4:46
160	627	4:21
170	575	4:00
180	537	3:44

Jött az első igazi megmérettetés. A 20 kilis versenyen nagyon könnyedén, megfáradás nélkül P170-180 tartományon belül végig egyenletesen haladva számomra hihetetlen időt: 1:23:21-t futottam. A kiljeim rendkívül egyenletesek voltak és nem is hajtottam ki magam. A következő terminust kicsit lazára vettem. A heti 45-50 km megvolt, de a hétfégi hosszúak lecsökkentek 19 km-re. A tempófutást fartlek váltotta vagy maradtam a P157 értéken. Az állapotstabilizáció a **hatodik teszten** is meglátszott:



VI. felmérés 05.20		
pulzus	sec	tempó
140	759	5:16
150	689	4:47
160	627	4:21
170	578	4:01
180	543	3:46

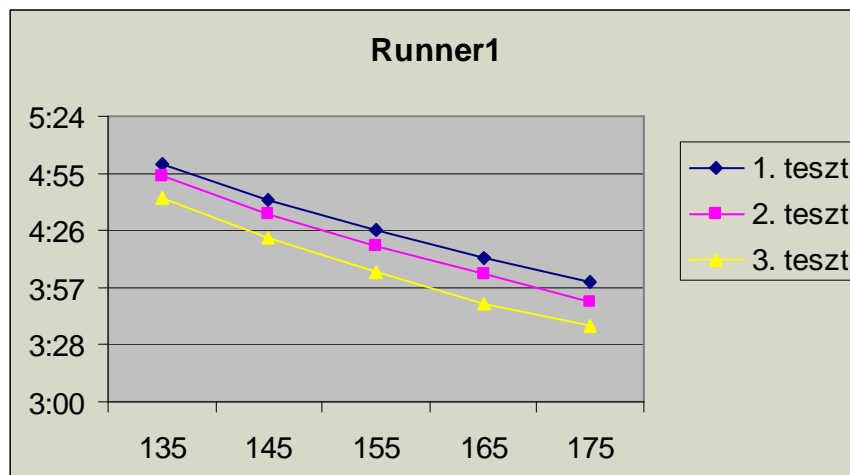
Úgy döntöttem, hogy a versenyszezonban már nem tesztelek többet, mert nem nagyon lesz rá alkalmas időpont. Az elveket megtartva végeztem tovább a munkát. A tempóedzéseket feltoltam P162-re. Onnan a versenyek miatt a nyáron már nem tudtam továbblépni, mert csak őszre tudtam stabilizálni ezt a zónát. Mindebbe belejárt a meleg is, ami még nehezebbé tette ezt a fajta munkát. Ellene kulacsövvel védekeztem. 4x1 decis flaskákkal próbáltam kizárni a belső klíma bekapcsolásából eredő pulzuszugrást. Végigversenyeztem a nyarat, jellemzően 175-178 átlag versenypulzussal. A versenyek utolsó szakaszain egyre bátrabban és hosszabb ideig teszteltem a 180 fölötti tartományt.

Az őszi félmaratonokra sikerélményekkel, stabilan felkészülve érkeztem. A tavaszi formámhoz a nagyon hosszú hétfégi edzések (+25 km) hiányoztak, de így is egyéni csúcspontokra számítottam. Mindkét versenyen sikerült is faragni a legjobb időmön (1:29:22, illetve 1:28:59). Nem tudtam ugyan kiaknázni a módszert teljesen, hiszen a

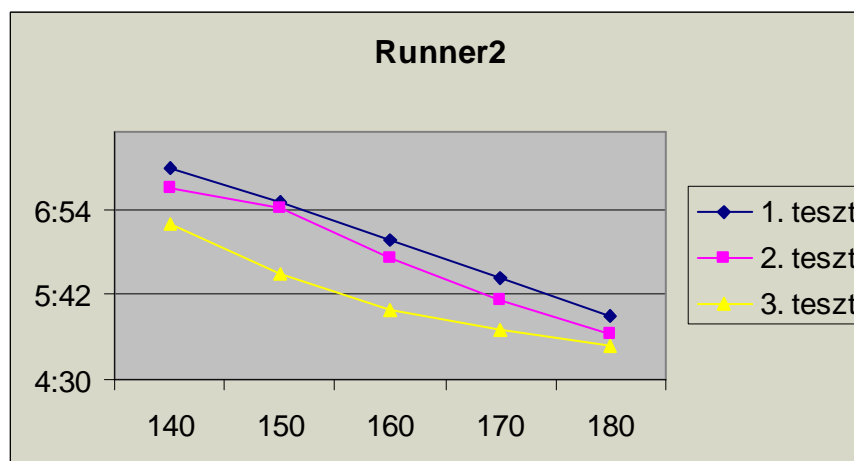
versenytempóm (P170 és fölötte) zónájába nem értem el a tempóedzéseken, de így is elégedett vagyok. Bár a félmaratoni időmet mindkét őszi versenyen megjavítottam, számomra a legértékesebb mégis a nyári 59:41-es Kékes futásom volt, ahol az előre eltervezettek alapján futva 41 másodpercet javítottam a tavalyi időhöz képest, pedig az idén sokkal melegebb volt.

Jó-jó, de nem mindenkinek egyforma a képessége, lehetősége. Mi a helyzet velük? A teljesség igénye nélkül mutatok két valós egyént ugyanebből az időteremből.

Runner1: heti 80-100 km-t fut. Maratoni ideje 3 óra alatt van. Közös futásaink alatt általában 15 ütéssel alacsonyabb pulzusértéken volt nálam. A görbéi egyenesek, állóképessége messze meghaladja az enyémet. Jól látható, hogy a nagyobb futásmennyiség jelentősebb fejlődést is eredményez.



Runner2: heti 25-30 km-t fut, tipikus kezdő, lelkes amatőr futó. Maratoni ideje 4 órán kívüli. A görbe ingadozása (lásd 2. teszt P150) jól mutatja a mérési hibákat (*nem vette figyelembe az óra jelzéseit és tartomány alatt futott*), de a fejlődés nála is szépen látható.



Ugye milyen hasonlóak a tendenciák?

## II. rész (maraton és a desszert távok)

A versenyszezon végén számomra egyértelmű volt, hogy ezt a fajta edzőmunkát fogom a következő évben is folytatni. Menet közben ugyanis több olyan kérdés is felmerült, amire egy év alatt nem lehetett választ kapni. Többek között érdekelt, hogy a rövidebb versenyeken is érzékelhető-e fejlődés és természetesen a maraton is izgatott. Ez utóbbi táv és az eredeti leírásban található mintahetek miatt logikus választás lett volna az edzőmennyiség duplázása, de annak a várható pozitív eredménye számomra annyira kézenfekvő volt, hogy más utat választottam. Edzéseimet az előző évihez hasonlóan most is csupán heti három alkalomra terveztem az alábbi apró módosításokkal:

- az alapozó pulzust levittem P143-ra (ez volt az eredetileg számított érték, de az első évet 4 ütéssel feljebb csináltam végig)
- a keddi futás pulzusa a futótársam miatt kicsit emelkedett. (jellemzően P147-P151 között futottuk, ami még mindig az állóképesség fejlesztő zónámba esett.)
- a csütörtöki tolót újrakezdtem P152-ről (és ismét jó néhány hetet eltöltöttem az alsó zónák stabilizálásával.)
- A hétvégi futásokon igyekeztem minél hamarabb elérni a 2+ óra tartományt, mert a tavalyi év tapasztalata alapján ezek az edzések nagyon hasznosak voltak. Ezt egy háromhetes visszalépegetős ciklussal építettem fel: (A-B-C, B-C-D, C-D-E stb.) A két egymást követő hétvége között max. 2,5 kili (általában 10-15 perc) növekmény volt. Tavaszra így 30 km fölé is eljutottam. Ez alapján edzэшeteim januártól a tavaszi versenyekig jellemzően az 50-60 km-es tartományba estek.

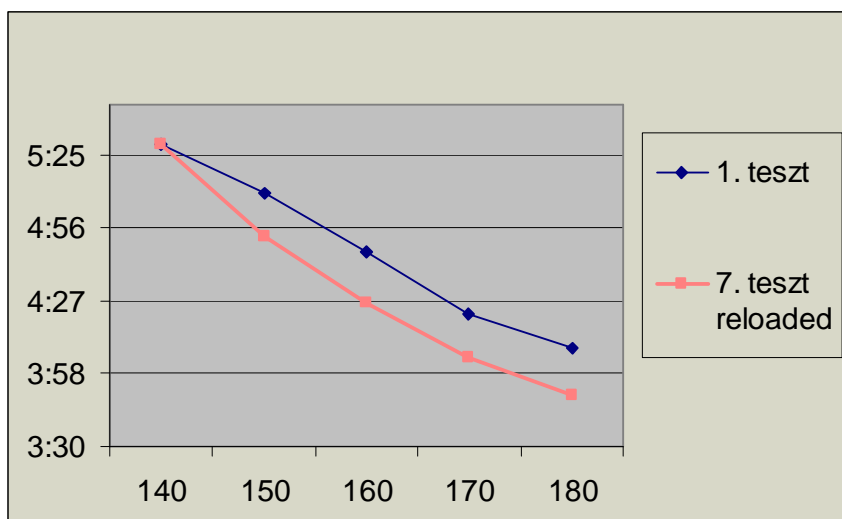
(Ez egy *minimalista megközelítés a maratoni távra, de számomra izgalmasabb kalandnak ígérkezett, mint az edzések számának és a heti kiliknek a duplázása.)*

A könnyebb összehasonlíthatóság miatt a versenyszezon most is három hét pihenő, majd három felhozó hét követte (vagyis csökkentett mennyiségű és intenzitású ráhangoló futások, óvatos hetenkénti távnöveléssel). A lejjebb vitt alapozó pulzus a kezdetekben természetesen a tavalyihoz képest lassabb sebességű edzéseket eredményezett, amit az edzésnaplómban dögögés, totyogás (és ennél durvább) szavak jellemeztek.

Lássuk hát az eddig megválaszolatlan kérdéseket az eredeti leírásból vett idézetekkel:

**„a következő „alapozó” időszak egyre kevesebb időt fog igényelni (minden alkalommal magasabb szintről indulunk)”**

Eljött hát a **hetedik teszt** ideje (5 fok, derült ég, pici szél):



VII felmérés 11.11		
pulzus	sec	tempó
140	790	5:29
150	704	4:53
160	641	4:27
170	588	4:05
180	551	3:50

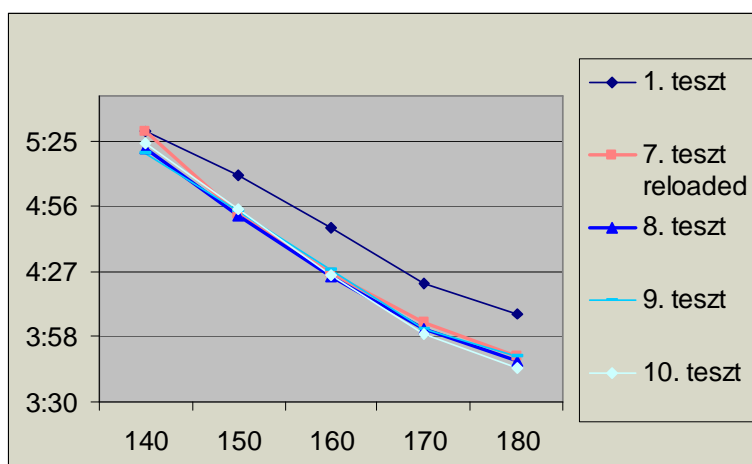
Mint látható sokkal jobb eredmények születtek, mint egy évvel ezelőtt (*ugyanolyan megelőző hat héttel*). Csak a 140-es értéknél van hasonlóság, de azt a rövid bemelegítés és a túl hamar elért pulzusérték miatti folyamatos visszakompenzálás okozta. Ez a teszt leginkább a bázisidőszak harmadik felméréjéhez hasonlított, tehát cca. 12 hét előnnyel kezdtem a munkát.

A tél futás szempontjából végig ideális volt. Cipőim talán ha kétszer találkoztak hóval és a hőmérséklet is végig elfogadható volt. Ezen időszakba változatosságot a teszteken kívül két hétvégi hosszú edzés során történt elbambulás hozott, aminek eredménye pár öltés az egyik szemöldökömben valamint egy kisebb bordazúzódás lett ☹. December végére befejeztem a P152 stabilizálását és a toló edzéseken felléptem a 157-es értékre. Ez a váltás a vártnál kicsit később következett be, aminek oka néhány ilyen jellegű futás (összevarrás, túra stb. miatti) elmaradása volt.

Januárra a hétvégi alapozó futásokon a 2 óra fölötti tartományban is meg tudtam őrizni változatlan pulzus mellett a sebességemet, sőt általános gyorsulást is elértem.

A heti három alkalom és a magamnak deklarált heti kiliplafon viszonylag kevés mozgásteret adott, ezért az áprilisra tervezett maraton közelsége miatt februártól néha végeztem két kombinált edzést is. Az egyik a hétvégi hosszú alapozó futásokat érintette, aminek második felébe 7-8 kili Alap+5 majd Alap+10 pulzusú részt iktattam. A másik a toló futások változtatása volt. Miután az ilyen edzések középső érdemi része 10 km fölé került és stabilizálódott a sebességem P157-en, nem léptem magasabb pulzusra és nem is növeltem a vizsgált távolságot, hanem helyette a toló rész második felébe beintegráltam a már ismert 200-as fartleket. Ez egy (összességében 17-18 kilis) nagyon izgalmas és változatos futást eredményezett (*ha hetente több edzésed van, akkor célszerűbb a tolót 162-n folytatni és a fartleknek külön napot szánni*).

A tesztek most is elvégeztem minden hatodik héten. Az eredmények a kisebb fejlődés mellett helyenként stagnálást vagy akár minimális visszalépést mutattak. Ezen nem csodálkoztam, mert az előző évvel ellentétben ezekre a tesztekre már nem pihentem rá, azokat terhelésből futottam. Emiatt a fejlődés már nem volt olyan látványosan kimutatható, az alapjaim viszont sziklaszilárdan álltak. A februári (**kilencedik**) teszt így is kicsit kilóg a sorból, amin meglátszott, hogy részben esőben, pocsolyákkal tűzdelt pályán futottam. A maratonra tehát összeállt az alábbi kábelköteg:



	VII felmérés 11.11		VIII felmérés 12.23		IX felmérés 02.11		X felmérés 03.31	
pulzus	sec	tempó	sec	tempó	sec	tempó	sec	tempó
140	790	5:29	773	5:22	767	5:20	779	5:24
150	704	4:53	701	4:52	705	4:54	708	4:55
160	641	4:27	635	4:25	643	4:28	638	4:26
170	588	4:05	582	4:02	580	4:02	575	4:00
180	551	3:50	546	3:48	551	3:50	540	3:45



Közeledett hát a nap, amikor végre reális céloom lehetett a 200 percen belül beérkezés egy maratoni versenyen. A Hadd előtti időkben ez számomra egy már-már misztikus határszámmá vált, de éreztem, hogy most sikerülhet.

**„Szóval, megfelelő edzést feltételezve, a 170-es pulzusnál elért sebesség a 2400 méteres teszten megegyezik a maratoni versenytempóval”**

Mivel adataim (*max. pulzus és anaerob küszöb*) közel azonosak a példaemberünkkel, ez a gondolat rám is illeszthető. Csak futni kellett volna hozzá heti 100-160 kilót ... Bár megnyugtató az érzés, hogy elegendő munkával három órán belüli maratona is alkalmas vagyok, most inkább az volt a kérdés, mennyivel kell a fenti elméleti optimum alatt versenyezni, hogy normálisan teljesítsem a távot. Ezt az értéket az edzésadatok alapján P167-168 verseny-átlagpulzusban határoztam meg úgy, hogy ezt a számot féltáv körül szabad csak elérnem. A kevés edzéskilométer miatt ehhez az kellett, hogy a verseny elején mért értékek P160 körüliek legyenek és a tejsavküszöböt is csak az utolsó félórán lépjem át. Ez a taktika egy biztonságos és kényelmes versenyzést ígért. *(Amennyiben elegendő edzésmunkával rendelkezél, a fent idézett optimális versenyzés is kivitelezhető és a verseny alatti pulzustartomány is szűkebb, de erről majd később)*. Mint látható, a versenyre nem sebességeket, hanem pulzusértékeket határoztam meg. A tesztek adataiból kiolvasható, hogy ideális esetben ez mire elég, de számos versenynapi tényező (időjárás stb.) ezen még alakíthat. A befolyásoló tényezők persze nem is maradtak el. A verseny előtt pár nappal 7-8 celsiust emelkedett a hőmérséklet, ami a verseny napjára 22 fokot eredményezett. Ez a nyári kánikulához képest kellemes hűvöset jelent, de áprilisban a megelőző hetek után forróságnak hatott. A helyzetet nem könnyítette az a 22-25 km/h-s északi szél sem, ami a háromkörös pályán rendesen gyilkolta a résztvevőket. A versenytaktikát sikerült maximálisan betartanom, futásom végig egyenletes volt, minimális lassulást csak a táv utolsó pár kilométerén mértem. Bár a külső körülmények miatt már az elején az edzéstapasztalatok alapján várhatóanál lassabb tempót futottam, így is nagyon jó (3:10 alatti) idővel értem célba. Sajnos azonban a távot a pályahitelesítő alaposan elmerítte, ezért bár a pontos pályaadat utólagos ismeretében is elmondható, hogy bőven beértem volna a tervezett időn belül, ezt mégsem tekinthetem hivatalosnak. A célban az állapotom több volt mint kielégítő, a régebben tapasztalt maratoni megfáradásnak/szenvedésnek nyoma sem volt. A téli hosszú lassú futások és a jól megválasztott taktika eredményt hozott.

**„Erről az alapról szinte egész évben versenyezhetünk”**

A maraton után nem sokat pihentem, mert a vártnál jóval hamarabb regenerálódtam. Folytattam a munkát, de a hétvégi hosszú futások 20 kiliben maximalizálódtak vagy a versenyek miatt elmaradtak *(ismerős helyzet az előző évről)*. A kombó edzéseket viszont alkalmanként továbbra is beillesztettem a programba. Felvetődött bennem, hogy régóta nincs mért 10 km-es időm, így ez lett a következő célpont. Szeretem a kerek számokat, így logikusnak tűnt a 40 perces célidő. A verseny „rövid” volta miatt itt időre futottam, mert a korábbi versenytapasztalataim alapján tudtam, hogy P180-hoz közeli átlagpulzust is elbírok 30-40 percen keresztül. A feladat tehát egyszerű: 10 db 4 perc alatti kili. Még akkor is, ha 28 fok van, amit az aszfalt visszasugárzása tovább növel. Júniusban elindultam egy ilyen versenyen és ez lett belőle *(kili másodpercre kerekítve, mögötte zárójelben a kilométer átlagpulzusa)*: 3:50 (163), 3:55 (173), 3:59 (175), 3:58 (177), 3:57 (180), 3:54 (182), 3:57 (183), 3:57 (185), 3:57 (187), 3:56 (187). Nagyon jól látszik, hogy ezen a versenyen hamar beléptem az anaerob tartományomba, a pulzusom szépen kúszott felfele, amiből az extrém hőmérséklet miatt bekapcsoló belső klíma is jelentős szeletet hasított ki. Ha most visszanezzük a tesztjeim P170-es és P180-as adatait, jól látszik, hogy a versenynapi időjárás milyen nagymértékben befolyásolhatja az eredményünket.

A nyár folyamán elindultam még néhány rövidebb (3-5-6 km) versenyen, ahol meglepő eredmények születtek. Nálam messze jobbnak ismert futótársakkal voltam végig versenyben vagy előztem meg őket. Pedig az edzéseken a versenysebességeim közelében se futottam és semmilyen középtávra felkészítő edzést nem végeztem. A jellemzően P180-as átlagpulzusú versenyeken végig közel azonos tempót tudtam tartani. Általában olyan érzésem volt, hogy gyorsabban nem menne, viszont azt a sebességet hosszabban is fent tudnám tartani.

**„kell lenni valamiféle kapcsolatnak a különböző távok között”**

**„ha a futó ... 10sec/km-t lassul bármely táv esetében ... akkor kétszeres távot tud lefutni,,**

**“Nem kell aggódnunk, hogy most + 15 vagy 17 másodperc. A lényeg, ..., a kapcsolat megléte”**

Ez az egyik legfontosabb gondolat az eredeti leírásban. Nekiültem hát egy délután megvizsgálni a versenyeredményeimet:

Táv	Eredmény	Átlag km	Lassulás
5 km	18:11	3:38	-
10 km	39:18	3:56	18
Félmaraton	1:28:59	4:13	17
Maraton	Cca: 3:20:00	4:44	31

A táblázatból két dolog nagyon jól látszik:

- még mindig van mit csiszolni az aerob zónámon (*az utolsó oszlopban kisebb számok is állhatnának*)
- az elvégzett munka mennyisége kevés egy jó maratonhoz (*ez nem volt újdonság*), hiszen ahhoz 3:10-en belüli eredményt kellene látnunk az utolsó sorban.

A három rövidebb táv rendben van (*azonos a lassulás*). Legalábbis első ránézésre. Hogy miért? Korábban már megmutattuk, hogy a meleg mennyire befolyásolja a versenyeredményünket. Az 5 és 10 kilis verseny egyaránt 27-28 fokban zajlott, viszont a félmaratonon ennél jóval ideálisabb volt az idő. Ez azt jelenti, hogy félmaratonon ennél jobb időt kell tudnom! Vegyük csak elő még egyszer a már említett gondolatot:

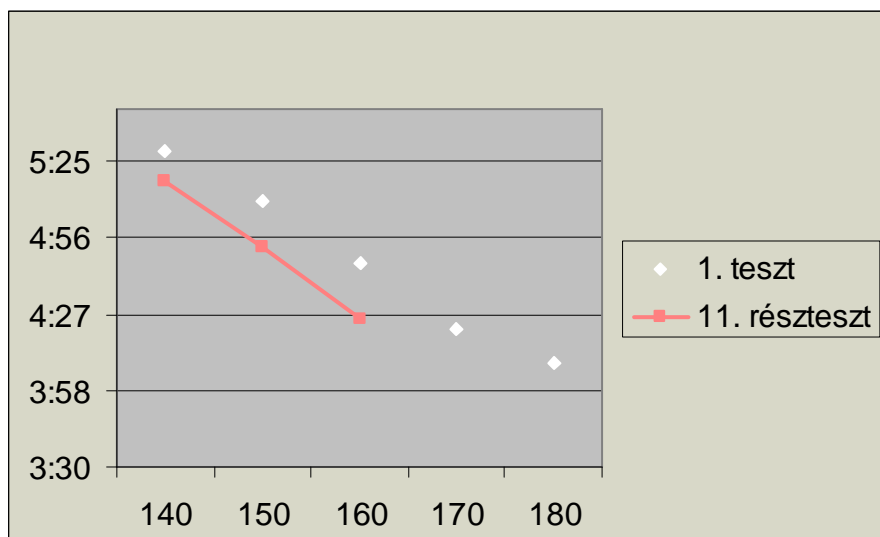
**„A 2400 méteres teszten azt fogjuk találni, hogy a 170-es pulzushoz tartozó sebesség nagyon közel van a maratoni ritmushoz (még ha a versenyen 175+ lesz is a pulzus). És azt fogjuk érezni, hogy 170-es pulzussal futni nem egy nagy dolog, hosszú időn keresztül kényelmesen fenntartható.”**

Azt már láttuk, hogy ez az állítás nálam maratonra nem igaz a kevés edzéskilométer miatt, de a párhuzamokat figyelembe véve félmarcsira működni kell. Ez azt jelenti, hogy 4:00-4:02 körüli kilikkel **meg kell tudnom futni egy félmaratont**. A szeptember megadta a választ, 1:26-on belüli idővel értem célba. Érdeemes megnézni a részidőket (helyenként kimaradt egy kilitábla, ott dupla km-ek szerepelnek):

8:19 (160), 4:08 (165), 4:06 (166), 4:02 (167) (5 km:20:34), 4:02 (167), 4:06 (169), 4:06 (170), 4:07 (169), 4:00 (172) (10 km: 40:55), 4:03 (172), 8:13 (173), 4:05 (174), 4:08 (175), 4:08 (176), 3:49 (179), 4:09 (178), 4:02 (178), 3:50 (181), 3:53 (185), 00:20 (187), Verseny átlagpulzus: 172

Az utolsó 3 kilométeren futott sebesség, valamint az átlagpulzus mutatja, hogy kicsit „ellazsáltam” az elejét, de a számsor így is önmagáért beszél. Egyenletesen, könnyedén versenyezve futottam egy nagy egyéni csúcst. A kezdeti „bemelegítő” kilik után a pulzusom beállt a kívánt szintre és egy 10-12 ütéses tartományon belül maradt (leszámítva a hosszú „sprintet” a végén). A dolog tehát működik.

Eljártam a gondolattal, hogy mi lenne, ha futnék még egy maratont az idén. Még akkor is, ha lassan fél éve hiányoznak a 2+ órás futások. Ilyen félmaraton után a 200 percnél meg kell lennie! Sokat hezitáltam, mert tudtam, hogy még önmagamhoz képest sem vagyok rendesen felkészülve, de végül a feles után egy hónappal mégis rajthoz álltam. A verseny előtti hétvégén csináltam egy minitesztet a számomra érdekes alsó zónákban, ami a várt eredményt hozta:



XI felmérés 09.23		
pulzus	sec	tempó
140	764	5:18
150	703	4:53
160	637	4:26
170		
180		

A versenyre alapvetően két taktikát dolgoztam ki. Az egyik a tavaszi futásom másolata az ott szereplő pulzusértékekkel, a másik az alatt 4-5 ütéssel. Az első verzió egy rizikós, a második egy biztonságosabb (és az *akkori állapotomnak megfelelő*) futást ígért. Egész évben fegyelmesen versenyeztem, de most kíváncsi voltam a másik oldalra is. Kellott egy indirekt megerősítés, így az első verzió maradt. A nyáron hiányzó 2+ órás futások persze a táv utolsó harmadára bekopogtattak: 30 kilinél már az anaerob küszöbömnél jártam és bizony erősen vissza kellett venni a végén a sebességből. Nyoma sem volt a tavaszi maratonhoz hasonló egyenletes futásnak és a verseny végi könnyedségnek. Bár voltak frissítési problémáim is, alapvetően a minimálisan szükséges kilométer hiánya és a taktika megválasztásakor ennek a ténynek a mellőzése fosztott meg attól, hogy a félmaratonhoz hasonlóan ezen a távon is egy kiugróan jó időt fussak. Viszont az alapjaim voltak annyira stabilak, hogy a problémák ellenére is belefért egy új egyéni csúcs 😊. Az időterveimet tehát 3:18:38-val teljesítettem, de az akkori állapotom miatt természetesen a másik verzió lett volna a követendő. Ráadásul azon az úton indulva összességében valószínűleg jobb időt futottam volna. A visszacsatolás megtörtént.

### Mit hozhat a jövő?

Az számomra világosan látszik, hogy ha semmit se változtatok, egyelőre várhatóan akkor se fog megállni a fejlődésem. Ősszel újra magasabb szintről indulok, az alsóbb tartományú tempófutásokat hamarabb fogom stabilizálni és tavaszra kész leszek egy 3:15-ös maratonra. (A fenti minimálprogrammal – *edzésszám és km* - valahol 3:10-3:15 között van az a legjobb maratoni idő, ami a dologból esetemben kihozható.) Már csak egy ideális verseny kell hozzá. Amíg a tolóedzéseken a 170-es tartományba nem jutok el és azt nem tudom stabilizálni, semmi újat nem kell tennem. Ha majd eljön ez az idő, akkor utána eldönthetem, hogy növelem az edzések hosszát vagy újabb edzés(eke)t iktatok be (legyen az akár úszás vagy kerékpár a futás mellett/helyett), esetleg valamilyen más ösvényre lépek.

*Kérdezhetitek, hogy miért született meg ez az iromány?*

Véleményem szerint a hobbifutók többsége nem a leghatékonyabban edz (ez egy nagyon finom megfogalmazás és pár évvel ezelőtt rám is jellemző volt). Minimális ismeretek hiányában rövid időn belül fejlődésük megáll és általában elkönnyvelik, hogy ennyire képesek. Ekkor jellemzően elkezdik növelni (a továbbra is gyenge hatékonyságú) edzéseik számát és hosszát, majd megállapítják, hogy a befektetett pluszmunka nincs arányban a jelentkező eredménnyel. Mindeközben könnyen túlterhel(het)ik magukat, lesérül(het)nek. Versenyeiken számukra érthetetlen fejre állások történnek, melyeket kudarcként élnek meg. Ugy érzik, hogy elérték genetikai képességeik határát. Persze az az idő is eljön. Egyszer. De addig még számos siker várhat rájuk. Sokan mondják, hogy csak a mozgás örömeért futnak és versenyeznek, az eredmények nem érdeklik őket. De érdekes módon ezek a futótársaink is büszkék egy számukra nagy kihívást jelentő táv teljesítésére (legyen az 10 km, maraton vagy bármi) és kiemelten említik meg egy-egy beszámolójuk során, ha új egyéni csúcsot futottak. Mindnyájunkban ott van valamilyen szinten a versengő ember. Hiszem, hogy ha kipróbáljátok és következetesen végigvizitek a pulzusalapú edzőmunkát, az sok örömet fog okozni.

Ennél az edzőmódszernél bizonyosan vannak sokkal modernebb és valószínűleg hatékonyabb formulák is. Viszont ilyen könnyedén, (akár csak egy 30 km-es heti programmal) különösebb erőfeszítések nélkül kevés rendszer ad lehetőséget arra, hogy ennyi sikerélményt begyűjtsünk. Legyen az rövidebb táv vagy akár többnapos váltóverseny terhelése. Ha végiggondolom az elmúlt két évet elmondhatom, hogy minden fontosabb versenyen és távon egyéni csúcsot futottam, de ez csak az érem egyik oldala. Emlékezzetek rá, nem volt semmilyen résztávos munka, időre futás, hörgő tüdő, szenvedés. Az izomláz érzését is szinte elfelejttem. Mindezek fényében a fenti eredmények nem is olyan rosszak ☺.

Amint azt láthattátok, semmi különleges dolog nincs az egészben. Apró elemek összessége, melyek egy egészé állnak össze. Viszont értenetek kell az apróságokat, hogy működjön a dolog. Nélkülük nem megy. De hát ezt már gyermekkorunkban megtanultuk, ugye?

*„Egy szög miatt a patkó elveszett.  
A patkó miatt a ló elveszett.  
A ló miatt a lovas elveszett.  
A lovas miatt a csata elveszett.  
A csata miatt az ország elveszett.  
Máskor verd be jól a patkószeget!”*

Összességében nekem ez a módszer az alábbiakat adta:

- a korábbiaknál könnyedebb edzések
- sérülésmentes idény (laza bokaszalagjaim miatt ez számomra különösen fontos)
- egész versenyszezonban állandó, stabil forma, ami még tovább hegyezhető
- minden távon fejlődés, egyéni csúcsok megdőlésével
- edzések végén gyors pulzus megnyugvás
- rövidebb regenerációs idő
- képességeim, további lehetőségeim megismerése

Szóval nekem (nekünk) működik. És neked?

**Kevin**

kevinrunner67@gmail.com