# *Karta Małego Maratonu*

***Zostań Maratończykiem.*** *Bieg na dystansie ponad 42 kilometrów (42 195m) to najtrudniejsza dyscyplina biegowa na Świecie. Bieg ten zrodził się z pamięci zdarzenia ze starożytnej Grecji. Filipiades – posłaniec wysłany do Aten z wiadomością o zwycięstwie Greków nad Persami pod Maratonem, biegł cały ten dystans i po dotarciu do rynku miasta zdołał wykrzyknąć jedno słowo: „zwycięstwo" i umarł z wycieńczenia. Legenda nie kończy się dobrze dla biegacza. Na szczęście w dzisiejszych biegach maratońskich takie sytuacje się nie zdarzają. Startują w nich zawodnicy świetnie przygotowani i zdrowi.*
*Dzisiaj wszyscy naukowcy i lekarze przyznają, że regularne bieganie w spokojnym tempie, i inne rodzaje umiarkowanego wysiłku: pływanie, jazda na rowerze są najlepszym sposobem na zdrowe serce, odporność na choroby, unikanie używek.*
*Maratończycy to ludzie szczupli, o niewielkiej ilości tkanki tłuszczowej –* ***stąd bieganie na długich dystansach to najlepszy sposób na stracenie zbędnych kilogramów!***

***Oczywiście, nie radzę Wam biegania na tak długim dystansie.*** *Spróbujmy przebiec te 42 kilometry wykorzystując całe półrocze (na raty). Jeżeli będziecie biegać 6 kilometrów tygodniowo, to wystarczy wam 7 tygodni na przebycie tego dystansu. Proponuję biegać 3 razy w tygodniu po 2 kilometry w wolnym tempie (trucht, czasem bieg). 2 kilometry biegniemy truchtem około 15 minut. Dobrze jest zapisać sobie swoją pracę w podanej niżej tabeli. Aby następowała poprawa naszej kondycji, należy powoli zwiększać długość przebieganego dystansu – np. co trening biegniemy o 1 minutę dłużej lub pokonywać dystans szybciej. Skorzystajcie z naszej bieżni w szkole, możecie zapisywać biegi w czasie lekcji wf. Nasza bieżnia ma 260m obwodu.*

| ***data*** | ***Czas biegu w minutach*** | ***Dystans w kilometrach*** | ***Warunki pogodowe temperatura, wiatr, itp*** | ***Tętno po biegu Przez minutę*** | ***Podpis rodzica*** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*Biegajcie co 2-3 dni. Nie bójcie się zmęczenia ! Powodzenia !!!*