

LBRIS

We know  
books

**Manual**

de

METODE TESTATE  
PENTRU PERFORMANȚĂ

**alergare**

DE LA 800 M  
LA ULTRAMARATON

Jack

**Daniels**

TRADUCERE DIN LIMBA ENGLEZĂ ȘI NOTE

Marian Chiriac

pilot  
books

<b>Dedicație</b>	<b>005</b>
<b>Prefață</b>	<b>007</b>
<b>Mulțumiri</b>	<b>011</b>

### Partea I. Înțelegerea formulei de antrenament

CAPITOLUL 1	<b>Ingredientele succesului în alergare</b>	<b>015</b>
CAPITOLUL 2	<b>Principii și sfaturi de antrenament</b>	<b>029</b>
CAPITOLUL 3	<b>Tipologii fiziologice ale antrenamentului</b>	<b>053</b>
CAPITOLUL 4	<b>Tipuri de antrenamente și de intensități de antrenament</b>	<b>069</b>
CAPITOLUL 5	<b>Sistemul VDOT de antrenament</b>	<b>096</b>
CAPITOLUL 6	<b>Antrenament la altitudine și în condiții specifice</b>	<b>119</b>
CAPITOLUL 7	<b>Antrenament pe banda de alergare</b>	<b>137</b>
CAPITOLUL 8	<b>Antrenament pentru forma fizică (fitness)</b>	<b>148</b>
CAPITOLUL 9	<b>Pauzele de antrenament și pregătirea suplimentară</b>	<b>162</b>

### Partea a II-a. Aplicarea formulei lui Jack Daniels la competiții

CAPITOLUL 10	<b>Antrenamente specifice într-un sezon competițional</b>	<b>178</b>
CAPITOLUL 11	<b>Antrenamente pentru 800 de metri</b>	<b>192</b>
CAPITOLUL 12	<b>Antrenamente pentru distanțe între 1.500 de metri și 2 mile</b>	<b>208</b>
CAPITOLUL 13	<b>Antrenamente pentru 5 km și 10 km</b>	<b>224</b>
CAPITOLUL 14	<b>Antrenamente pentru cros</b>	<b>242</b>
CAPITOLUL 15	<b>Antrenamente pentru distanțe între 15 km și 30 km</b>	<b>257</b>
CAPITOLUL 16	<b>Antrenamente pentru maraton</b>	<b>261</b>
CAPITOLUL 17	<b>Antrenamente pentru ultramaratoane</b>	<b>307</b>
CAPITOLUL 18	<b>Antrenamente pentru triatlon</b>	<b>314</b>
<b>Anexă: Raporturile dintre timpi și viteza (ritmul) de alergare</b>		<b>320</b>
<b>Credite foto</b>		<b>323</b>

# Ingredientele succesului în alergare

*Orice persoană ar trebui să profite de calitățile pe care le are*

**E**xistă patru ingrediente de bază ale succesului la care m-am referit adesea și care determină cât de performant poate fi un alergător. Aceste ingrediente, în ordinea importanței lor, sunt calitățile naturale, motivația intrinsecă, oportunitatea și îndrumarea. Calitățile naturale, consider eu, sunt cele mai importante, deoarece reprezintă ceva cu care te naști; nu poți controla cât de înalt vei crește sau modul de funcționare a sistemului cardiovascular. De aceea, doar anumiți oameni sunt făcuți pentru alergare. Motivația intrinsecă reflectă dorința unei persoane de a atinge un obiectiv athletic, iar fără acest ingredient nici măcar cel mai mare talent nu își poate realiza potențialul. Oportunitatea presupune o mulțime de variabile și poate însemna ceva simplu, precum locul în care trăiești sau măsura în care ceea ce vrei să faci este influențat de cei din jur. Îndrumarea poate implica contactul direct cu un antrenor, un profesor sau pur și simplu ceea ce citești într-o revistă sau o carte. Pe măsură ce am petrecut tot mai mult timp antrenând (în mod direct sau la distanță), am devenit din ce în ce mai conștient de cât de important este fiecare dintre aceste ingrediente în determinarea succesului unui alergător.

015

## CALITĂȚILE NATURALE

**D**acă vă uitați în orice arenă sportivă, veți vedea cu claritate cât de important este factorul genetic (calitățile naturale) în determinarea sportivilor cu cel mai mare succes. Gândiți-vă pentru o clipă la modul în care vă imaginați cum ar arăta o gimnastă, un conducător de joc din baschet, un aruncător de baseball sau un jocheu. Fără îndoială că vă imaginați o fată subțirică, apoi un bărbat înalt, un altul cu multă masă musculară și, în fine, o persoană cu o greutate redusă. Acestea sunt constituțiile corporale obligatorii pentru a ajunge la performanță în fiecare din sporturile menționate, iar conformațiile respective nu se obțin prin antrenament. Oamenii se nasc cu aceste tipuri de corp.

Acum gândiți-vă la un model ideal de alergător pe distanțe lungi. Imaginea pe care o veți avea poate fi influențată de cine este campionul sau deținătorul la zi al unui record mondial, însă aceasta poate fi a unei persoane fie înalte, fie scunde, fie slabe ori cu multă masă musculară. Diferențele din punct de vedere anatomic sunt considerabile, însă la nivel psihologic și biomecanic cei mai buni alergători au câteva lucruri în comun; este vorba aici de lungimea mușchiului (pe distanța dintre tendon și articulația osoasă) sau despre eficiența sistemului cardiovascular, care depinde de dimensiunea inimii și de volumul cardiac.

Deoarece nu este ușor de determinat ce factori externi sunt specifici unui alergător performant, identificarea unui astfel de atlet se face mai greu decât în cazul unui gimnast olimpic sau a unui specialist în proba de aruncare a greutății. De fapt, pot exista doi alergători într-o echipă care să aibă aceeași înălțime și greutate, care dorm și mănâncă bine și care urmează același program de antrenament, însă unul alergă pe distanța de o milă mai bine cu 30 de secunde decât celălalt, lucru explicabil doar prin diferențele fiziologice, biomecanice (ori chiar psihologice) dintre aceștia. Un factor care determină foarte mult performanța este cantitatea de oxigen transportată de un litru de sânge. Nivelurile de hemoglobină (proteina care duce oxigenul către mușchii aflați în acțiune) pot varia considerabil de la un alergător la altul, iar eu am văzut timpi cu peste 1 minut mai buni pe distanța de 5.000 de metri datorati unei diferențe relativ mici între nivelurile de hemoglobină ale sportivilor.

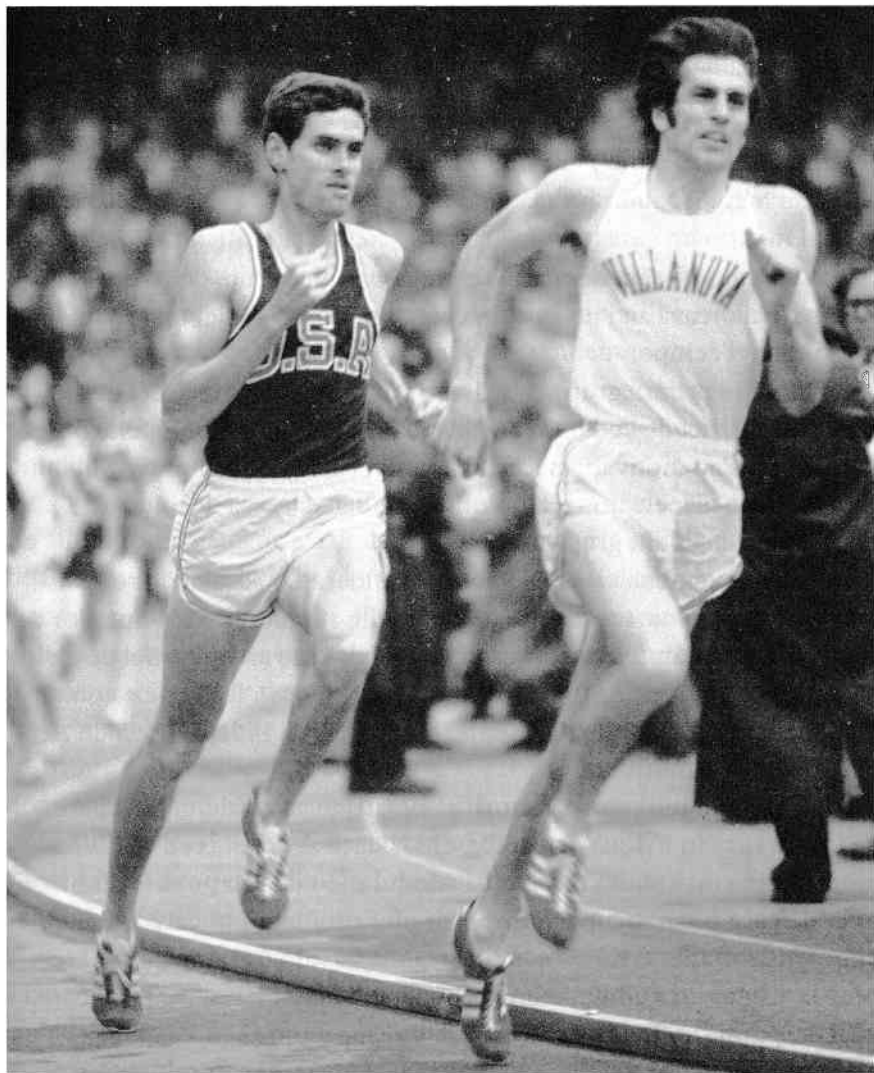
Este clar că nu toate conformațiile corporale au șanse egale de succes în anumite sporturi. Acest lucru este demonstrat în mod clar la Jocurile Olimpice și de existența categoriilor de greutate în box, lupte, haltere și așa mai departe. Dacă sunteți un împătimit al boxului și aveți o înălțime de 1,60 metri și o greutate de 52 kilograme, cum ar fi să luptați cu un sportiv de 120 de kilograme și care are o înălțime de 2 metri? Asta ar putea fi realitatea, dacă nu am recunoaște existența diferențelor inerente dintre oameni.

## MOTIVAȚIA INTRINSECĂ

**A**l doilea ingredient al succesului este motivația intrinsecă, respectiv dorința unei persoane de a obține rezultate notabile în alergare. Este important să facem distincția între încrederea pe care o are altcineva în tine și motivația pe care o găsești în interiorul tău că poți deveni un alergător de succes. Motivația pe care o poate avea altcineva că veți putea avea succes ca alergător poate fi pozitivă sau

negativă, iar eu sper să fie pozitivă, mai ales dacă acea persoană este antrenorul vostru.

Este ușor pentru un antrenor de colegiu să fie impulsionat de faptul că la școala sa s-a transferat un elev cu calități ideale pentru alergare, însă, dacă acesta este mai curând motivat să devină un artist sau un pianist bun, performanțele sale ca alergător e posibil să nu fie tot atât de mari pe cât anticipează antrenorul.



Printre cei mai mari alergători de fond din toate timpurile, Jim Ryun (foto stânga, în cursă cu Marty Liquori) și-a demonstrat calitățile de alergător și dorința de a excela încă la începutul carierei sale. El a fost primul licean care a coborât sub bariera de 4 minute pe milă.

Dacă, în cazul persoanelor care vor să practice alergarea, luăm în calcul primele două „ingrediente“ ale succesului (calitățile naturale și motivația), atunci aceștia se împart în patru categorii:

- ① Cei cu calități excelente și puternic motivați să își folosească abilitățile.
- ② Cei cu calități deosebite, dar cu o motivație redusă (sau chiar deloc motivați) să practice alergarea, chiar dacă sunt dotați pentru așa ceva.
- ③ Cei cu calități reduse, dar cu o puternică motivație intrinsecă de a avea succes ca alergători.
- ④ Cei cu abilități reduse pentru alergare și fără interes pentru a o practica.

Putem să lăsăm deoparte cel de-al patrulea grup, deoarece cei care se încadrează aici nu sunt interesați să alerge și nici nu se vor alătura vreunei echipe.

Însă în primul grup se regăsesc campionii, deoarece cei de aici sunt - din punct de vedere biomecanic și fiziologic - făcuți pentru alergare, în plus au motivația necesară, motivație dată, fie de interesul lor de a călca pe urmele unui campion, fie de satisfacerea dorinței de a-i depăși pe colegii din grupa de vârstă.

Cei din a doua categorie pot fi considerați o „dezamăgire“ pentru antrenori, deoarece aceștia văd calitățile atleților, însă și lipsa lor de motivare. Se întâmplă uneori ca un antrenor care are un astfel de elev să strige: „dă tot ce poți“ sau „continuă“ ori chiar să facă unele comentarii mai puțin obișnuite, însă astfel mai curând îi îndepărtează de alergare decât să îi motiveze.

Este mai bine ca antrenorii să nu strige către alergătorii care se încadrează în a doua categorie, chiar dacă astfel ei cred că îi vor ajuta să aibă mai multă motivație. Modul meu de relaționare cu orice atlet de care m-am ocupat a fost să îi ofer un mediu în care calitățile și potențialul său să fie cât mai bine puse în valoare. Antrenorii trebuie să asigure un climat stimulatив pentru elevii lor și nu unul care să îi descurajeze. Eu încerc să fac asta respectând regulile de bază ale alergării, care sunt detaliate în continuare în acest capitol. Am constatat că alergătorii care sunt tratați cu respect și în mod individual, nu doar ca parte a unui grup, ajung să facă progres în mod constant și să își atingă obiectivele propuse. Fiecare alergător are nevoie să i se recunoască orice mic progres pe care îl face. Îmi place mai mult să

mă concentrez pe fiecare îmbunătățire individuală, decât să compar un alergător cu ceilalți.

În ultimii ani am rugat mai mulți alergători de colegiu, dintre cei pe care îi pregăteam, să îmi răspundă la întrebarea „De ce ai ales să practici alergarea?“. Trebuiau să aleagă una din variantele de răspuns:

- ① Vreau să ajung în formă fizică bună pentru a practica alt sport.
- ② Am renunțat la alt sport.
- ③ Cineva m-a împins sau m-a îndemnat să fac asta.
- ④ Am vrut să devin alergător.

În general, au ales al patrulea răspuns doar circa 12 la sută dintre cei care au ales să practice alergarea în cadrul unui program de liceu. Este o situație tristă, deoarece arată că alergarea nu este un lucru pe care adolescenții să-și dorească să-l încerce, în plus sistemul nostru școlar nu încurajează educația fizică, astfel încât copiii cu abilități naturale să aibă șansa de a alerga sau să afle că au talent la acest sport. Chiar mai grav, alergarea e adesea folosită ca o formă de pedeapsă. Se întâmplă adesea ca un antrenor sportiv să îi spună unui elev care nu face bine un exercițiu „Dă o tură de teren“.

Un antrenor atent ar putea reuși să insufle mai multă motivație atleților din categoria a doua dacă îi încurajează să depună efort nu doar la antrenamentele de alergare și să aloce astfel timp pentru a face ceea ce își doresc cu adevărat în viață. Astfel, un antrenor atent poate chiar să ajute un alergător talentat - chiar dacă nu foarte motivat - să devină mai interesat de practicarea acestui sport. Acest lucru se poate întâmpla în mai multe feluri, însă eu le cer îndeosebi alergătorilor mei să „simtă“ exercițiile pe care le fac și să crească intensitatea de efort doar după ce văd că fac cu ușurință un anumit exercițiu. Dacă se pune prea mult accent pe creșterea stresului de antrenament pentru a se spori astfel capacitatea de efort, atunci alergarea poate deveni prea stresantă la rândul său.

În ceea ce îi privește pe alergătorii din categoria a treia, există cazuri de sportivi care nu au fost prea grozavi în timpul liceului dar care au ajuns la Jocurile Olimpice. Unul dintre subiecții uneia dintre primele cercetări pe care le-am făcut a avut, pe când era licean, un timp de 4min:34sec pe milă, însă a reușit să stabilească un record mondial de sală într-o probă de semifond și să se claseze totodată pe locul 9 la JO, în proba de 1.500 de metri. La fel, în primii ani de liceu, o alergătoare de-ale mele nu a putut să se claseze printre primele șapte din echipă,

LBRS We know books

însă, imediat după ce a terminat școala, a câștigat șapte titluri naționale la nivel de colegiu și cursa de 10.000 de metri de la Penn Relays.

Alergătorii pot avea succes în etape diferite ale carierei lor, iar un antrenor bun poate să identifice momentele de progresie ale unui sportiv. Faptul că unii alergători progresează mai repede decât alții nu trebuie să îi descurajeze pe cei din urmă. De aceea, fiecare alergător ar trebui să aibă obiective de atins pe termen scurt, dar și pe termen lung.

Aș antrena însă oricând o echipă de alergători care se încadrează în categoria a treia (lipsa calităților, dar cu motivație ridicată). Aceștia ar putea fi nemulțumiți de rezultatele lor, dar e plăcut să îi ai în echipă, deoarece, cel mai adesea, își încurajează coechipierii. Tot ei sunt cei care fac tot ce le spune antrenorul. Partea negativă e legată de faptul că, făcând tot ce li se cere, vor să facă și mai mult, de aceea antrenorul trebuie să nu îi lase să se supra-antreneze, pentru a nu se accidenta. O abordare potrivită de evitare a supraîncărcării este menținerea antrenamentelor timp de circa patru săptămâni, la același volum și aceeași intensitate, înainte de a le crește. Lăsați organismul să se adapteze la un anumit nivel de stres înainte de a-l solicita suplimentar.

020

Indiferent de tipul de alergător, antrenorul trebuie să îi trateze pe toți elevii săi ca pe niște individualități, ca persoane cu calități și slăbiciuni specifice. Scopul este ca fiecare alergător să învețe să fie optimist, să internalizeze lucrurile pozitive și să se debaraseze de cele nepotrivite.

## OPORTUNITATEA

**O**portunitatea poate lua nenumărate forme, de la starea vremii sau felul în care se prezintă locul de antrenament ori cel de concurs, până la situația financiară a sportivului. Cu siguranță, dacă aveți o dorință puternică și capacitatea de a practica schi alpin, dar locuiți într-o zonă cu climă caldă unde nu ninge niciodată, șansele de succes sunt limitate. Totodată, nu peste tot există piscine sau un ochi de apă în care un potențial înotător ar putea să se antreneze ca să devină un campion.

Din fericire pentru alergători, sportul lor poate fi practicat de aproape oricine, în aproape orice condiții climatice și pe orice formă de relief. Spre exemplu, am antrenat mult timp o persoană care era în închisoare (condamnată la o pedeapsă de șapte ani) și care primea programul de pregătire prin poștă, alergând circa 65 de kilometri pe săptămână în curtea închisorii, pregătindu-se pentru un maraton pe care l-a alergat după eliberare, alături de sora sa.

Oportunitatea în unele sporturi se poate referi și la câți bani are la dispoziție o persoană. Spre exemplu, evenimentele ecvestre necesită acces la cai, iar la cele nautice este nevoie de o barcă și ieșire la apă, în care aceasta să poată fi folosită. Accesul la un teren de golf poate necesita un abonament costisitor, iar posibilitatea de a juca tenis în mod regulat poate fi, de asemenea, determinată tot de situația financiară. Dar cu certitudine nu e nevoie de sume mari pentru a practica alergarea. Unii alergători se antrenează foarte bine singuri și reușesc adesea să își surprindă concurența, câștigând una-două curse, parcă apărând de nicăieri.

Fără îndoială că unii alergători pot avea oportunități mai bune de a se antrena decât alții. Nu e întotdeauna ușor, atunci când locuiești în zone cu ierni reci, să găsești o sală sau o bandă de alergare pentru a te pregăti. Același lucru e valabil și pentru cei care trăiesc în regiuni cu veri foarte călduroase, când o sală cu temperatură normală se poate dovedi salvatoare.

Când am locuit în Suedia și mă antrenam afară în condiții de iarnă extremă, m-am bucurat întotdeauna de alergare și mă întrebam adesea dacă alți atleți, dintre care unii beneficiau de o climă mai blândă, ar fi dorit sau s-ar fi dovedit capabili să se antreneze în condiții departe de a fi ideale. Este foarte posibil ca tocmai lipsa unor oportunități să ducă, în cazul unor alergători, la creșterea devotamentului lor pentru acest sport.

Ne putem întreba de ce nu reușim să dominăm alergarea mondială în Statele Unite, deși avem la îndemână toate formele posibile de climă și de teren? Răspunsul meu e simplu: nu doar că ne lipsește în sistemul școlar acea formă de educație fizică care ar permite identificarea talentelor, dar nici măcar alergarea nu este promovată precum alte sporturi. Dacă am avea suficiente ore de educație fizică, atunci ar putea fi identificați mult mai mulți potențiali atleți dintre copiii care aleargă în timp ce practică diferite discipline sportive. În plus, mulți dintre copii văd sport doar la televizor, acolo unde oricum predomină fotbalul, hocheiul, baschetul și baseballul, acestea fiind singurele sporturi pe care visează să le practice. Dacă tinerii nu văd niciodată un mare alergător, cum ar putea fi ei interesați să ajungă ca acesta?

În Statele Unite, cei mai mulți dintre alergătorii tineri sunt incluși în sistemul școlar și nu într-un club sportiv, așa cum se întâmplă în alte țări. Sunt și avantaje și dezavantaje în acest sistem bazat pe echipe ale școlilor. Nu e întotdeauna benefic ca alergătorii să schimbe mai mulți antrenori de-a lungul anilor de școală. Ar fi mai bine să fie un singur antrenor pentru ciclul gimnazial, unul pentru liceu (uneori

ar fi bine să fie antrenori diferiți pentru probele de cros și respectiv de pistă), urmat de un antrenor pentru facultate (sau chiar doi).

Uneori este bine ca un alergător să aibă mai mulți antrenori, însă cel mai adesea se întâmplă ca aceștia să ofere perspective diferite despre cum e cel mai bine să te antrenezi sau să abordezi o cursă. Spre exemplu, unii antrenori pot să aibă o abordare științifică a pregătirii, în timp ce alții folosesc mai puține date, însă pot avea o relație personală bună și să-și înțeleagă mai bine elevul. În cel mai bun caz, un alergător poate să speră că fiecare antrenor nou îi va oferi acel mic „element“ care îl va ajuta să-și suplinească lipsurile din programul de antrenament. Pentru un antrenor care lucrează cu alergători trecuți prin diferite sisteme de pregătire, cel mai bine este să înțeleagă experiența fiecăruia pentru a determina astfel, în fiecare caz, cea mai bună tehnică de pus în practică. Existența a prea multor antrenori minimizează șansele unui program de antrenament complet și continuu, lucru despre care discut mai mult în continuare.

## ÎNDRUMARE

022

**I**ngredientul „îndrumare“ se referă la existența unui antrenor, a unui profesor sau a unui plan de antrenament de urmat, iar eu consider că acesta este probabil cel mai puțin important dintre cele patru ingrediente ale succesului. De ce asta? Pentru că poți să nu ai nicio îndrumare, ori doar una sumară sau chiar o îndrumare care face mai mult rău. Spre exemplu, să zicem că un alergător îmi cere să îl pregătesc pentru un maraton. Prima mea întrebare ar fi „Cât de mult ai alergat în ultimul timp?“ Dacă răspunsul este „Nu am alergat deloc“ atunci aș întreba „Cât ai alergat în viața ta până acum“. Dacă în acest caz mi-ar zice „Nu am alergat niciodată“ aș întreba „Ce sport ai practicat vreodată“. Acum, dacă mi s-ar răspunde „Nu am făcut niciodată vreun sport“, atunci aș zice cam așa: „Din acest moment vreau să alergi 150 de mile (241 km) pe săptămână“. Evident, acest mesaj ar fi unul care ar face rău, mai nociv decât lipsa oricărei reacții sau îndrumări. Doar pentru faptul că am antrenat câțiva maratonisti care au alergat sau aleargă 150 de mile pe săptămână nu înseamnă, desigur, că aș putea impune un astfel de nivel de stres fiziologic unui sportiv începător.

O abordare realistă a antrenamentului este cu siguranță mult mai potrivită, din punctul de vedere al unui atlet (adesea și din cel al antrenorului). Dacă un alergător spune că progresează chiar și când nu e cazul, va avea nevoie de și mai mult timp ca să-și îmbunătățească atitudinea față de modul în care se pregătește. Eu am avut cel mai adesea

succes atunci când am urmărit progresul obținut pe o perioadă mai lungă de timp; spre exemplu, prefer să îi spun unui alergător că ar fi bine să înregistreze o evoluție pozitivă de-a lungul a doi ani de zile, decât să insist pe obținerea unui progres anual, în fiecare sezon competițional. Unii alergători progresează mai repede decât alții, de aceea înțelegerea contextului și o gândire pozitivă pot oferi un cadru optim pentru sportivi.



023

Un antrenor informat și atent poate inspira, învăța și oferi provocări tinerilor sportivi, astfel încât aceștia să devină alergători, întreținându-le bucuria, dorința de succes și devotamentul față de acest sport.

Când mă gândesc la câți alergători grozavi am cunoscut și care au suferit din cauza unei relații dificile cu antrenorul, mă mir că unii dintre ei au reușit, totuși, să facă performanță la vârf, în timp ce alții sigur nu și-au atins potențialul, așa cum ar fi făcut-o dacă ar fi fost bine îndrumați.

Este adesea dificil să faci o evaluare corectă a unui antrenor, deoarece aceasta se bazează de obicei pe performanțele obținute de sportivii săi. Mai mult, în sistemul din SUA, la nivel de colegii, succesul este legat de capacitatea antrenorului de a recruta atleți și mai puțin de progresul făcut de către aceștia ulterior. Dacă termenul de *antrenor* (*coach*) se referă la o persoană care coordonează creșterea sau rafinarea performanțelor sportive, atunci un antrenor bun trebuie să

poată răspunde mereu unor întrebări precum „care este scopul acestui exercițiu” sau „de ce facem acest antrenament astăzi”. Un antrenor bun generează reacții favorabile față de programul de pregătire, obține rezultate pozitive la concursuri și îi transformă pe sportivii de care se ocupă în alergători, dar și în oameni mai buni.

Atleții talentați care au motivație și un context potrivit pot evolua deseori suficient de bine, încât să estompeze munca unui antrenor nu prea grozav. Pe de altă parte, antrenorii foarte buni pot să nu se facă remarcați, considerându-se că nu au trebuit decât să dezvolte calitățile și motivația sportivilor, însă munca lor va fi apreciată în cele din urmă.

În plus, este important ca antrenorii să fie întotdeauna atenți la nevoile alergătorilor. Ei trebuie să aibă grijă de sportivii lor întâi de toate ca oameni și apoi ca alergători. Când vorbesc cu alergătorii mei la începutul fiecărui sezon competițional, le spun ceva la modul „întâi de toate fiecare dintre voi este o persoană, apoi elev și, în cele din urmă, alergător și niciodată să nu schimbați această ordine a importanței, atâta timp cât sunteți la colegiu”.

Antrenorii trec adesea cu vederea importanța oferirii de atenție pozitivă, individualizată, fiecărui sportiv din echipă. Nimic nu poate înlocui aprecierile sau cuvintele încurajatoare venite din partea unui antrenor. Pentru a ajunge un alergător de top, o persoană are nevoie de un sistem care să îl susțină, iar acesta trebuie gândit având în minte interesele primordiale ale atletului.

## **REGULILE DE BAZĂ ALE ALERGĂRII, VARIANTA JACK DANIELS**

**P**e lângă ingredientele succesului în alergare despre care am vorbit mai sus, am identificat și ceea ce eu numesc „regulile de bază ale alergării”. Am făcut asta cu speranța că ele îi vor ajuta pe alergători, indiferent de nivelul lor competitiv, să își optimizeze antrenamentele. Atâta timp cât alergătorii răspund în mod diferit la felul în care sunt tratați de antrenori, la programul de antrenament și la condițiile de pregătire, aceste reguli de bază îi vor ajuta să-și evalueze și îmbunătățească modul în care se antrenează.

### **1. Fiecare alergător are propriile calități individuale, specifice**

Fiecare alergător are propriile puncte tari, dar și slăbiciuni. Unii au o configurație optimă a mușchilor, cu un procent mare de fibre cu contracție lentă, ceea ce le permite să aibă o capacitate aerobă bună ( $VO_2$ max ridicat). Pe de altă parte, un alergător care nu are neapărat o valoare mare