Warszawa, 11 stycznia 2022 r.

**Wystartowała akcja treningowa   
do 16. Półmaratonu Warszawskiego.**

**Już 27 marca, po raz szesnasty wystartuje Półmaraton Warszawski - jedna z największych imprez biegowych w tej części Europy. Zapisy na bieg ruszyły 7 grudnia, a zapisanych jest już blisko 6000 osób. Niezależnie od tego, czy zamierzacie wystartować w półmaratonie po raz pierwszy czy to już Wasz kolejny bieg na tym dystansie - każdy ma szanse odpowiednio się do niego przygotować. Z Nowym Rokiem ruszyła bowiem bezpłatna akcja treningowa dla wszystkich chętnych, którzy chcą pobiec w 16. Półmaratonie Warszawskim!**

**Wejść w 2022 biegowym krokiem**

Nowy rok to idealny moment, by poważnie zacząć myśleć o treningu. Często jednak nasze plany nie dochodzą do skutku - wydają się zbyt odległe i wymagają poszukiwania dużej ilości różnych informacji. Pojawiają się wątpliwości, które mają negatywny wpływ na naszą motywację – jak, ile i z kim trenować? Teraz jednak każdy z nas ma szanse wejść w Nowy Rok iście biegowym krokiem. Dla wszystkich tych, którzy chcą podjąć wyzwanie i zacząć aktywnie zmieniać swoje życie, to właściwy czas, aby postawić przed sobą jasny cel – pobiegnę w 16. Półmaratonie Warszawskim!   
Trzy miesiące - to okres, w którym przygotujesz się do biegu na dystansie 21,097km nawet, jeśli będzie to Twój pierwszy start w półmaratonie. Wszystko za sprawą ekspertów oraz trenerów Fundacji Maraton Warszawski i Magazynu Bieganie, dzięki którym trening do tej wymagającej imprezy jeszcze nigdy nie był tak prosty. Każdy chętny uczestnik, który postanowi wystartować 27 marca w stolicy, otrzyma wsparcie profesjonalnych trenerów, plany treningowe oraz szereg materiałów, które pomogą mu aktywnie wkroczyć w cały 2022 rok.

**Precyzyjny plan treningowy dla każdego**

W bezpłatnej akcji treningowej przygotowującej uczestników do 16. Półmaratonu Warszawskiego każdy - od debiutanta po doświadczonego zjadacza kilometrów – znajdzie dla siebie coś cennego. Ma ona dostarczać nie tylko konkretnych narzędzi treningowych, ale także ekspercką wiedzę i bezcenną dawkę motywacji dla każdego uczestnika biegu. Na wszystkich chętnych czekają plany treningowe przygotowane z myślą o osobach trenujących 3 i 4 razy w tygodniu, skomponowane w taki sposób, by korzystać z nich mogli biegacze o różnym stopniu zaawansowania. Plany obejmują okres od 4 stycznia do 27 marca, jednak do treningu można dołączyć w dowolnym, wybranym przez siebie momencie.

**Spotkanie LIVE na Facebooku**

Z myślą o trenujących z planami treningowymi, w środę 12 stycznia o godzinie 19:00, zorganizowany zostanie [LIVE na Facebooku](https://www.facebook.com/events/1399265337155945/), podczas którego eksperci wprowadzą biegaczy w świat planów treningowych i podpowiedzą jak umiejętnie z nich korzystać, modyfikować i wykonywać poszczególne jednostki treningowe. To doskonała możliwość zarówno zdobycia wiedzy, a także uzyskania odpowiedzi na nurtujące Was pytania.

**Dołącz do grupy na Facebooku**

Dobrze wiemy, że o końcowym sukcesie decyduje wiele czynników, zachęcamy Cię do dołączenia do specjalnej [grupy na Facebook’u](https://www.facebook.com/groups/trenujedo16polmaratonuwarszawskiego), w której również nie zabraknie cennych rad i wielu dawek motywacji.

W ramach grupy będzie możliwość skonsultowania się z trenerami Magazynu Bieganie, m.in. kwestii indywidualnego podejścia do treningów, stosowania poszczególnych środków treningowych, dokonywania zmian w treningu czy też samej taktyki na start w półmaratonie. Eksperci odpowiedzą na wszystkie pytania związane z biegiem treningiem. W spotkaniach online udział wezmą zaproszeni goście specjalni - to wyjątkowa okazja do nawiązania nowych znajomości i wspólnej wymiany doświadczeń.

**Odważ się zadebiutować!**

To Twój debiut? Dla osób, które dopiero po raz pierwszy planują pokonać dystans półmaratonu, powstała specjalna [STREFA DEBIUTANTA](http://polmaratonwarszawski.com/strefa-debiutanta/). W niej znajdować się będą kolejne treści opracowane z myślą o początkujących biegaczach, nawet takich, dla których 16. Półmaraton Warszawski będzie pierwszym w życiu startem w jakiejkolwiek imprezie biegowej. Wskazówki doświadczonych trenerów pozwolą krok po kroku dojść do upragnionego celu i zameldować się 27 marca 2022 roku na mecie 16. Półmaratonu Warszawskiego!

**Największy bieg w tej części Europy**

Półmaraton Warszawski od blisko dekady regularnie osiąga frekwencję biegaczy liczoną w tysiącach, a łącznie zgromadził na mecie już ponad 100 tys. finiszerów - zarówno z Polski jak i zagranicy. Wszyscy miłośnicy biegania wspierani są za każdym razem przez setki kibiców oblegających trasę biegu wiodącą przez samo serce stolicy. To wszystko sprawia, że wydarzenie jest jedną z największych imprez biegowych w tej części Europy. Zapisy na wydarzenie wciąż są otwarte i dostępne na stronie https://rejestracja.maratonwarszawski.com/ .

Gdzie szukać cennych wskazówek? Wszystkie najważniejsze informacje odnośnie akcji treningowej znaleźć można na stronie <http://polmaratonwarszawski.com/akcjatreningowa/> oraz w grupie na Facebooku <https://www.facebook.com/groups/trenujedo16polmaratonuwarszawskiego> . Plany treningowe dostępne są na stronie <http://polmaratonwarszawski.com/plany-treningowe-16pw/>.

**\*\*\***

**Fundacja "Maraton Warszawski"** została założona w 2002 roku. Jej główną misją jest popularyzacja biegania   
w Polsce, wsparcie zarówno profesjonalnych zawodników jak i biegaczy-amatorów, a także poprawa standardów organizacyjnych imprez biegowych. Fundacja organizuje między innymi: Maraton Warszawski, Półmaraton Warszawski, Ekiden oraz cykl imprez biegowych „Puchar Maratonu Warszawskiego”.