Run with me

Personalizovani sistem za pomoć korisnicima u pripremi za polumaraton

-Simić Snježana SW/82-2018

**Tehnologije:**

Spring Boot, Angular

**Motivacija:**

Polumaraton je atletska disciplina u trčanju polovine dužine maratonske trke. Staza je dugačka 21.1 km i treba da bude istrčana za najviše 3h. Interesovanje za polumaratone i učešće u njima polako raste posljednjih godina. Jedan od glavnih razloga za to je izazov distance, koja ne zahtijeva toliku posvećenost i izdržljivost koju maraton zahtijeva. Ali, svakako je potrebna dobra fizička priprema kako bi tijelo bilo u stanju da izdrži ovaj izazov. Na internetu su dostupni razni članci koji sadrže planove treninga. Ti članci obično daju neki grub plan treninga, koji se ne može primijeniti na svakog trkača, jer je svaki trkač jedinstven. Ukoliko trkač nema personalnog trenera, potrebno mu je jako mnogo vremena da prouči kako da te treninge prilagodi sebi i svojim potrebama.

*Run with me* je sistem koji će pomoći trkačima u pripremi za polumaraton, bilo da je u pitanju rekreativac, profesionalni atletičar ili apsolutni početnik. Sistem bi na osnovu ulaznih parametara, kao što su datum održavanja maratona, ulazne trke koja bi dala ocjenu trenutne spremnosti trkača(Kuperov test), željeno vrijeme završetka trke, pol, starost, istorija povreda i slično, korisniku dao plan treninga po sedmicama, koji je prilagođen njemu.

Postoje dvije vrste treninga, a to su treninzi snage i treninzi trčanja. Treninzi snage imaju za cilj da povećaju procenat opšte snage organizma i snage mišićnih grupa najviše angažovanih pri trčaju. Treninzi trčanja su intervalni treninzi, gdje može da ima više setova istrčavanja različitih po trajanju i brzini trčanja, a njihov cilj je da povećaju izdržljivost trkača i spreme organizam za dugo trčanje. Svaki trening se sastoji od vježbi zagrijavanja, setova vježbi snage ili trčanja i istezanja.

Vježbe zagrijavanja i istezanja su detaljno opisane načinom izvršavanja, trajanjem i brojem ponavljanja. Ako je korisnik imao neke povrede, prioritet će biti one vježbe zagrijavanja koje rade sa grupom mišića bitnim za određenu povredu, kao i vježbe istezanja.

Vježbe snage su takođe opisane načinom izvršavanja, opterećenjem i brojem ponavljanja. Tip vježbi zavisi od slabih tačaka korisnika, sa ciljem da ojača slabije mišiće koji su bitni za duge staze, ali i zbog prevencije od povreda. Intezitet ovih vježbi zavisi od pola, težine, visine, godišta, trenutne spremnosti i ostalih ulaznih parametara trkača. Intezitet vježbi i ciljna grupa mišića mijenjaju se iz sedmice u sedmicu pripreme, prateći napredak trkača i eventualne povrede.

Intervalni treninzi su opisani setovima istrčavanja, a svaki set je opisan dužinom koja se trči ili koja je brzina trčanja i trajanje. Brzina može biti lagana, srednja i brza. Trajanje je izraženo u minutama, a dužina u kilometrima. Ovi treninzi zavise prvenstveno od trenutne spremnosti trkača, ali i od preostalog vremena do maratona. Što je trenutna spremnost trkača viša, i što ima više vremena do početka polumaratona, treninzi će biti manjeg inteziteta. Kako se spremnost trkača smanjuje, a i vrijeme do početka trke, tako raste intezitet treninga. Naravno, postoje i gornje i donje granice. Nekada će sistem procijeniti da je prerano da korisnik krene sa pripremama, ali i da je korisnik zakasnio da se spremi željeni datum maratona.

Korisnik bi u toku pripremanja poslije svakog odradjenog treninga unio ocjenu uspješnosti izvršavanja treninga i eventualne povrede. Ti parametri bi uticali na dalje prilagodjavanje treninga do maratona, kao što je promjena inteziteta treninga, ili prelazak na plan oporavka usljed povrede. Sistem bi na kraju pripreme, na osnovu plana i ocjene uspješnosti izvršavnja treninga dao predvidjeno vrijeme završetka trke. Takođe, sistem može na osnovu činjenica u sistemu procijeniti da je trkač nije spreman za trku.

*Kako je sistem namijenjen i za neiskusne trkače koji nisu imali dodira sa dugim stazama, na osnovu stila gazista, podloge i ostalih parametara, sistem bi predložio tip odgovarajucih patika za korisnika. S obzirom na vremensku prognozu na dan kad se trka održava i lokaciju, pol, starost, predlozio bi i garderobu. Takođe, u zavisnosti da li se korisnik sprema za takmičarski tip trčanja ili rekreacioni, sistem će predložiti početno pozicioniranje na startu, a svakom korisniku će predložiti i način uzimanje okrepe tokom trke.*

Dosadašnja rješenja su davala plan i program koji nije personalizovan, ne prati tok pripreme, već je fiksiran samo u odnosu na vrijeme i trenutnu spremnost korisnika. Ovaj sistem će u potpunosti pokriti sve segmente pripreme, kao to što čine lični personalni treneri.

**Metodologija rada**

* Očekivani ulazi u sistem su:
* Datum, vrijeme i lokacija trke - diktira vremenske uslove i da li je noćna ili dnevna trka, a najvažnije što daje je koliko vremena trkač ima da se spremi za trku
* Cilj koji se želi postići (okvirno vrijeme završetka trke)
* Godine
* Težina
* Visina
* Trenutna fizicka spremnost - ulazni Kuperov test
* Istorija povreda
* *Nakon svakog treninga iz plana koji sistem propiše, unosice se uspješnost obavljanja svakog treninga u procentima*
* Eventualna povreda tokom treninga
* *Stil gazista - Pronacija*
* *Stil trkača ( prednje stopalo, s petom, metatarzalni...)*
* *Tip staze na kojoj je maraton*
* Očekivali izlazi:
* Plan treninga do početka maratona
* Svaki trening se sastoji iz zagrijavanja, seta vježbi snage ili trčanja i istezanja
* Intezizet treninga ima tri intenziteta, a to su niski, srednji i visoki, a svaki intenzitet ima tri nivoa a to su lagani, umjereni i jaki
* intenziteti znače da se treninzi inteziteta I1 održavaju 4 sedmično, I2 3 puta
* nivoi označavaju jačinu treninga, u slučaju instrčavanja odnose se na brzinu trčanja, minutažu, br.ponavljanja ili dužinu, a u slučaju treninga inteziteta na opterećenje i br.ponavljanja
* lagani - brzina trčanja je lagana do 30 minuta, do 3 ponavljanja, ili do 6 kilometara dužina, opterećenje malo, do 6 ponavljanja
* umjereni nivo - brzina trčanja je srednja do 20 minuta, do 5 ponavljanja, ili od 6 do 12 kilometara dužina, opterećenje srednje, do 12 ponavljanja
* jaki brzina trčanja je brza do 20 minuta, do 8 ponavljanja, ili od 12 do 21 kilometara dužina, opterećenje visoko, do 16 ponavljanja
* Vježbe zagrijavanja sadrže lagano džogiranje, dinamičke vježbe zagrijavanja cijelog tijela i istezanja ligamenata
* Vježbe snage su za ciljne grupe mišića koje su bitne za duge staze, ili za jačanje određenih mišića zbog povrede. Grupe mišića su: core, noge i sjedalni mišići. Svaka grupa ima po tri vježbe u sistemu.
* Setovi istrčavanja su podijeljeni na intervale i imaju
* Brzinu trčanja kao lagano, srednje ili brzo trčanje i vrijeme u minutama i broj ponavljanja
* ili, dužinu trčanja izražene u km
* *Prijedloga tipa patika*
* *Prijedlog odjeće*
* Izračunato potencijalno vrijeme završetka trke
* Plan trke
* Startna pozicija
* Tempo trčanja
* Plan uzimanja okrepe tokom trke

**Baza znanja:**

U sistemu bi postojale predefinisane vježbe zagrijavanja, istezanja, vježbe snage i setovi istrčavanja.

Vježbe su grupisane po mišićnoj grupi kojoj pripadaju.  
Svaka vježba ima opis izvršavanja, a kod vježbi snage broj ponavljanja i opterećenja je promjenljiv po skali.

Treninzi istrčavanja su promjenljivi po brzini, minutaži i broju ponavljanja, i po dužini.

Korisnik pri registrovanju popunjava upitnik u koji unosi pol, visinu, težinu, godine i eventualno ako ima neku povredu bitnu za duge staze, bira jednu od ponuđenih povreda iz liste.

Kako korisnik može više puta da koristi sistem za pripremu za polumaraton, on pokreće novi plan pripreme trku. Bira lokaciju trke, datum i bira da li je dnevna ili noćna trka. Trke međusobno ne mogu da se preprliću, tj.jedan korisnik ne može da se istovremeno sprema za dvije trke.

Nakon popunjavanja upitnika, sljedeći korak je Kuperov test. Sistem savjetuje da se test uradi tako što korisnik treba trčati ili pješačiti (ako nije u stanju da konstantno trči) na ravnoj i izmjerenoj stazi sa maksimalnim zalaganjem tačno 12 minuta. Ovaj test je jednostavan način da provjere kondicije. Kuper je predložio 12-minutni test koji daje odgovor u kakvoj ste formi i koje treninge treba da radite nadalje. Izvođenje ovog testa je jednostavno, te se koristi za procenjivanje fizičke spremnosti u vojskama i policijama širom svijeta.

U sistemu bi bila Kuperova tabela koja bi korisnika na osnovu ulazne trke ocijenila ocjenom od 1 do 5, tj. ocjenama veoma loše, loše, prosječno, dobro i veoma dobro. Ocjena zavisi od godine i pola, kao i dužine koju korisnik istrči za 12 minuta.

Na osnovu Kupera, računa se VO2 max.

*VO2 max* je maksimalna potrošnja kiseonika ili aerobni kapacitet koji organizam može da transportuje i iskoristi u toku vježbanja sa postepenim pojačavanjem inteziteta. VO2 max se iskazuje ili u apsolutnom odnosu u litrima u minuti (l/min) ili u relativnom odnosu u mililitrima po kilogramu u minuti (ml/kg/min). Ovaj relativni odnos se često koristi da bi se sportisti mogli upoređavati u smislu izdržljivosti i snage.

Kuper je dao svoje tumačenje VO2 max u relativnom odnosu (ml/kg/min) prema obrascu:

VO2 max= (d-505)/45

gdje je *d* daljina u metrima pretrčana za 12 minuta.

Apsolutne vrijednosti VO2 max su 40-60% veće kod muškaraca u odnosu na žene. Prosečan mlađi neutreniran muškarac bi imao VO2 max približno 3,5 l/min , odnosno 45 ml/kg/min. Što se tiče žena, mlađa neutrenirana ženska osoba bi u prosjeku imala VO2 max oko 2,0 l/min , odnosno 38 ml/kg/min. Ove vrijednosti se treninzima mogu značajno unaprijediti, zavisno od pojedinca – manje ili više uspješno. Kondicija pa i VO2 max vrednosti opadaju sa godinama.

U sportovima izdržljivosti velika važnost se pridaje ovom parametru, a vrhunski takmičari imaju veoma visoke VO2 max vrednosti, od 75-95 ml/kg/min. Klubski trkači koji se trče maratone imaju oko 70 ml/kg/min.

Praktična korist od poznavanja VO2max je u tome što on govori gdje se trkač nalazi u odnosu na generalnu populaciju, ali i koliko je daleko od neke preporuke za sport kojim se bavite. Sistem bi VO2 max i rezultat Kupera koristio kao glavni parametar u kreiranju plana.

Ako je korisnik unio dužinu za kupera, sistem procjenjuje koliko vremena ima do početka trke. Ukoliko je korisnik prerano pokrenuo plan, tj. ako je datum održavanja maratona za više od 18 mjeseci, sistem će kreirati alarm koji će obavijestiti korisnika onaj dan kad do maratona ostane tačno 18 mjeseci u slučaju kada je rezultat Kuperovog testa ispod prosječnog. Prosječan trkač se obavještava nakon 6 mjeseci, dobar nakon 3 mjeseca a vrlo dobar nakon 1,5 mjeseca.

Ukoliko sistem procijeni da za trenutni nivo VO2 max-a nema dovoljo vremena da se korisnik spremi za trku, pokrenuti plan se gasi.

Inteziteti vježbanja su niski, srednji i visoki. Svaki intezitet ima 3 nivoa - laki, umjereni i jaki, koji su takođe različiti po intezitetu. Ti nivoi zavise od starosti, povreda i ulaznog testa trkača. Ako je korisnik stariji ili jednostavno nije u dobroj formi tada bi npr. za njega bio odgovarajući niži nivo.

Treninzi istrčavanja u prvoj četvrtini pripreme su niskog inteziteta, zatim druga četvrtina je srednjeg inteziteta, a treća četvrtina i prva polovina posljednje četvrtine su visokog inteziteta. Preostali treninzi, tj. posljednja osmina treninga je niskog inteziteta. U slučaju istrčavanja, nivoi se odnose na brzinu trčanja, minutažu i dužinu.

Treninzi snage su u prvoj četvrtini srednji, zatim u drugoj i trećoj četvrtini intenzivni, a u posljednjoj niski. Ukoliko korisnik ima neku povrednu, zavisno kakvu, onda bi za određenu grupu mišića intezitet vježbanja porastao, znači te vježbe bi bile češće, a intenzitet za treninige istrčavanja se smanjio, ili eventualno, ako je povreda velika, obustavio. U slučaju vježbi snage nivo utiče direktno na opterećenje i broj ponavljanja.Grupe mišića su: core, noge i sjedalni mišići. Svaka grupa ima po tri vježbe u sistemu. U jednom treningu snage se kombinuju po dvije vježbe iz svake grupe i ponavljaju 3 puta. Opterećenje je opisano nivoima nizak, srednji i visoki i poklapa se sa

Korisnik nakon svakog treninga ocjenom od 1 do 5 ocijeni usjpešnost izvršavanja svake vrste vježbe snage posebno, a ocjenom od 1 do 5 ocijenjuje ukupan dio treninga istrčavanja. Ove ocjene se skladište na nivou jednog korisnika, ali i na nivou svih korisnika sistema. Ukoliko sistem uoči da neka vježba više od 3 puta zaredom ima ocjenu manju od 3 na nivou jednog korisnika, onda se ta vježba mijenja drugom vježbom za istu grupu mišića. U slučaju da jedna vježba na nivou cijelog sistema ima uspješnost izvršavanja manju od 30%, onda admin u konsultaciji sa ekspertom provjerava šta treba korigovati, da li vježbu treba zamijeniti nekom novom vježbom, ili korigovati broj ponavljanja i opterećenja.

U posljednjoj sedmici pripreme postoji trening istrčavanja, koji se naziva probna trka i sastoji se samo od jednog seta istrčavanja i staza je duga 15 km, a brzina se ne zadaje. Korisnik nakon istrčane te dužine unosi koliko mu je vremena trebalo da je istrči. Na osnovu tog vremena sistem daje predikciju koliko će vremena trebati trkaču da završi polumaraton, tj. postotak ispunjenja zadatog cilja.

Ako sistem procijeni na osnovu VO2 max-a da trkač ima potencijala za takmičarsku trku, predložiće mu da se pozicionira bilzu startne linije na početku trke. Svim korisnicima će na osnovu probne trke formirati tempo trke, tj. kojom brzinom da trči tokom trke i kada da uzima okrepu.

Sistem će dati savjet tri dana prije trke za ishranu i opšte ponašanje nekoliko dana pred trku. Ti savjeti se odnose na odmor, ishranu i ostala osnovna pravila koja su za sve korisnike ista. Naglasak se stavlja na to da korisnik tokom trke ne prati pod svaku cijenu prijedlog trke, već da sluša svoje tijelo, npr. ukoliko mu je loše ili ako dođe do povrede.

*Jedna dodatna funckionalnost koju sistem nudi korisniku je pomoć pri odabiru opreme. Na osnovu lokacije i datuma polumaratona može da preko apija dobije informaciju o temperaturi koja će biti za vrijeme trke i da na osnovu godina, pola, visine i težine opremu koju može korisiti tokom trke.*

*Druga dodatna funkcionalnost je pomoć pri odabiru patika. Korisnik popunjava kratak upitnik gjde bira jedan tip gazista iz liste. Na isti način bira kom tipu trkača pripada. Na osnovu tih podataka i težine i visine, sistem daje prijedlog tipa patika.*

**Konkretan primjer rezovanja:**

Korisnik ima 25 godina, žensko je, ima 65 kg i visoka je 172 cm. Željeni cilj je istrčati polumaraton za 1,5h. Nakon istrčanog Kupera sistem joj je dodijelio ocjenu 3(prosječno). Nema nikakvih povreda. Polumaraton se održava za 7 mjeseci. Sistem računa da je njen VO2 max 33,8 što je prosjek za žene. Zatim sistem računa da ima dovoljno vremena da se pripremi trkač sa ovim VO2 max-om u zadatom vremenskom roku. Na osnovu starosti i ocjene Kupera sistem joj dodjeljuje nivo 2. Kreira plan treninga za svaku sedmicu gjde su u prvoj sedmici treninzni niskog inteziteta, nivoa 2. Prvi trening je trening snage. Sastoji se od 6 vježbi iz svake grupe, sa opterećenjem od 6kg. Korisnik ocjenjuje npr. prvu vježbu za core sa ocjenom 1. Sljedeća dva treninga snage korisnik ocjenjuje istu vježbu takođe ocjenom 1, pa zatim sistem uočava da je uspješnost te vježbe kod tog korinsika loša i tu vježbu mijenja drugom vježbom iz sistema. Sistem provjerava da li je uspješnost izvršavanja te vježbe na nivou cijelog sistema manja od 30%. Zaključuje da jeste i okida alarm adminu. Admin se konsultuje sa ekpertom i dolazi do izmjene vježbe, npr.smanjivanja inteziteta.

**Pravila:**

Korisnik unosi osnovne podatke, a zatim rezultate dužinu koju je istčao za 12 minuta. Na osnovu, pola, godina i dužine, iz Kuperove tabele se izvlači ocjena trenutne spremnosti korisnika. Ocjene su od 1 do 5, pri čemu je 1 loše, a 5 vrlo dobro.

Kuperova tabela:



Na osnovu rezultata Kupera, sistem svrstava korisnika u jednu od tri grupe spremnosti

* Korisnik spada u grupu spremnosti K1

1. Ako je rezultat Kupera 5
2. Ako je rezultat Kupera 4

* Korisnik spada u grupu spremnosti K2

1. Ako je rezultat Kupera 3

* Korisnik spada u grupu spremnosti K3

1. Ako je rezultat Kupera 2
2. Ako je rezultat Kupera 1

Na osnovu unešenog cilja, tj.vremena završetka trke, sistem svrstava cilj u jednu od tri kategorije.

* Cilj pripada kategoriji C1, ako je ciljno vrijeme završetka trke

1. između 50 min i 70

* Cilj pripada kategoriji C2, ako je ciljno vrijeme završetka trke

1. između 70min i 100 min

* Cilj pripada kategoriji C3, ako je ciljno vrijeme završetka trke

1. preko 100 min

Na osnovu unešenih povreda, korisnik se svrstava u jednu kategoriju povreda. Povrede se mogu unijeti bilo kada tokom korištenja sistema.

* Kategorija povreda P1, ukoliko je ima od sljedećih povreda

1. Ahilove pete
2. bol u čašici koljena
3. bol u cijelom koljenu

* Kategorija povreda P2, ukoliko je ima neku od sljedećih povreda

1. pucanje tetiva
2. prelom kosti

Pravila za prekid pripreme su:

1. Ako korisnik ima povredu tipa P2
2. Ako do trke ima manje od 8 sedmica
3. Ako do trke ima manje od 16 sedmica, pri čemu je cilj C1 ili C2 i ima povredu tipa P1
4. Ako do trke ima manje od 16 sedmica, a trenutne je spremnosti K3
5. Ako do trke ima manje od 16 sedmica, pri čemu je cilj C1 ili C2, a trenutne je spremnosti K2
6. Ako je trenutna spremnost K3, a cilj C1

Na osnovu unešenog datuma maratona, sistem u odnosu na trenutni datum računa koliko vremena ima do početka maratona.

* Vrijeme pripreme za trku pripada kategoriji T1 ako

1. vremena do trke ima preko 8 sedmica, a spremnost trkača je K1
2. vremena do trke ima preko 8 sedmica, spremnost trkača je K2, a cilj je C3

* Vrijeme pripreme za trku pripada kategoriji T2, ako

1. vrijeme preostalo do trke preko 16 sedmica, spremnost trkača je K2, a cilj C2
2. vrijeme preostalo do trke preko 16 sedmica, spremnost trkača je K3, a cilj C3

* Vrijeme pripreme za trku pripada kategoriji T3, ako 2.

1. vrijeme preostalo do trke preko 24 sedmice, spremnost trkača K2, a cilj C1
2. vrijeme preostalo do trke preko 24 sedmice, spremnost trkača je K3, a cilj je C2

Pravila za određivanje inteziteta treninga su

* Intezitet I1:

1. ako je T1
2. ako je T2, a mladji od 50 godina
3. ako je T3, a mladji od 40 godina

* Intezitet I2:

1. povreda P1
2. ako je T2, stariji od 50 godina
3. ako je T3, stariji od 40 godina

Nivo uhranjenosti mjerimo na osnovu BMI:

* Pothranjenost
* manji od 18,5
* Normalna uhranjenost
* između 18,5 i 24,9
* Prekomerna telesna masa
* između 25 i 29,9
* Gojaznost
* više od 30

BMI (body mass index) predstavlja odnos između telesne mase i telesne visine. Računa se tako što težinu u kilogramima podelimo sa kvadriranom vrednošću visine u metrima.

Pravila za određivanje nivoa treninga su

* Nivo N1:

1. normalne uhranjenosti i spremnosti K1
2. normalne uhranjenosti i spremnosti K2

* Nivo N2:

1. normalne uhranjenosti i spremnosti K3
2. pothranjenost i spremnost K1 ili K2
3. prekomjerna tjelesna masa, spremnosti K1, K2

* Nivo N3

1. spremnost K3, pri cemu nije normalne uhranjenosti
2. gojaznost

Način formiranja treninga:

* Zagrijavanje:

1. 5 minuta laganog dzogiranja
2. zagrijavanje udova - 5 minuta
3. istezanje loža - 3 minute

* Treninzi snage:

1. Ako je ako je I1:
2. ako je N1
3. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 16 ponavljanja, visoko opterećenje
4. ako je N2
5. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 10 ponavljanja, srednje opterećenje
6. ako je N3
7. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 8 ponavljanja, nisko opterećenje

Treninzi snage se prve sedmice rade jednom , druge dva puta i tako naizmjenično. U posljednje dvije sedmice pripreme se ne rade nikako. \*samo dva puta

1. Ako je ako je I2:
2. ako je N1
3. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 16 ponavljanja, visoko opterećenje
4. ako je N2
5. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 10 ponavljanja, srednje opterećenje
6. ako je N3
7. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 8 ponavljanja, nisko opterećenje

Treninzi snage se rade jednom. U posljednje dvije sedmice pripreme se ne rade nikako.

* ako ima povredu tipa P1, a uzrok je bol u Ahilovoj peti

1. noge vjezba 1 i 2 po 16 ponavljanja, nisko opterećenje
2. core vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 8 puta, srednje opterecenje

* ako ima povredu tipa P1, a uzrok je bol u čašici

1. core vjezba 1 i 2, noge vjezba 1 i 2 po 16 ponavljanja, nisko opterećenje
2. sjedalni vjezba 1 i 2 po 8 puta, srednje opterecenje

* ako ima povredu tipa P1, a uzrok je bol u cijelom koljenu

1. core vjezba 1 i 2, sjedalni vjezba 1 i 2 po 16 ponavljanja, nisko opterećenje
2. noge vjezba 1 i 2 po 8 puta, srednje opterecenje

Ako ima povredu, korisnik radi tri puta sedmično vježbe snage.

Trči jednom sedmično 5 kilometra srednjom brzinom.

* Treninzi istrčavanja:

1. Ako je I1
2. ako je N1
3. 20 minuta lagano - ponedeljak
4. 5 km , svake naredne sedmice se povećava za 1 km (do druge trećine pripreme) zatim se smanjuje za 1 km - srijeda
5. 2\*4 min srednje, 2\*2 min jako, 2\*5 min lagano (svake sedmice raste minutaža za jako trčanje za 1 minut) - petak
6. 8 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja
7. ako je N2
8. 15 minuta lagano - ponedeljak
9. 4 km , svake naredne sedmice se povećava za 1 km (do druge trećine pripreme) zatim se smanjuje za 1 km - srijeda
10. 2\*2 min srednje, 2\*1 min jako, 2\*3 min lagano (svake sedmice raste minutaža za jako trčanje za 1 minut) - petak
11. 6 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja
12. ako je N3
13. 8 minuta lagano - ponedeljak
14. 3 km , svake naredne sedmice se povećava za 1 km (do druge trećine pripreme) zatim se smanjuje za 1 km - srijeda
15. 2\*1 min srednje, 2\*1 min jako, 2\*3 min lagano (svake sedmice raste minutaža za jako i srednje trčanje za 1 minut) - petak
16. 3 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja
17. Ako je I2
18. ako je N1
19. 20 minuta lagano - ponedeljak
20. 3 min srednje, 2 min jako, 5 min lagano, dvije serije (svake sedmice raste minutaža za jako trčanje za 1 minut) - petak
21. 8 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja
22. ako je N2
23. 15 minuta lagano - ponedeljak
24. 2 min srednje, 1 min jako, 5 min lagano, dvije serije (svake sedmice raste minutaža za jako trčanje za 1 minut) - petak
25. 6 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja
26. ako je N3
27. 10 minuta lagano - ponedeljak
28. 2 min srednje, 1 min jako, 5 min lagano, dvije serije (svake sedmice raste minutaža za jako trčanje za 1 minut) - petak
29. 4 km (svake sedmice raste kilometraža za 2 km, a u posljednjoj sedmici tri dana pred trku i 14 kilometara je) - nedelja

* Ako korisnik u toku pripreme se povredi, i u sistem unese povredu koja pripada tipu P2, trening se obustavlja i korisnik se savjetuje da odustane od tog polumaratona.
* Ako korisnik u toku pripreme se povredi, i u sistem unese povredu koja pripada tipu P1, treninzi istrčavanja se održavaju samo ponedeljkom. Nakon dvije sedmice od povrede, korisnik nastavlja sa pripremama po planu gdje je stao.
* Istezanje:
* 7 min istezanja