

## ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

### Tréninkový plán pro MÍRNĚ POKROČILÉ – 1. týden

Ani ta nejlepší změna by neměla být změnou překotnou, proto jsme přinejmenším první týden nastavili ve znamení přechodu. Namísto velké intenzity se snažte dostat do rytmu. Vychutnejte si zejména středeční **technické rovinky**. Jak se můžete dočíst ve vysvětlivkách níže (doporučujeme pečlivě pročíst), neběhají se jako stometrový sprint, nýbrž s důrazem na procítění správné běžecké techniky. Její prvotní základy si vysvětlujeme i v našem tréninkovém videu. Žádný strach, v týdnech navazujících si zaběháte svižněji.

Ještě je třeba zmínit jedno důležité pravidlo – není ani tak důležité dodržet naprosto přesně náš tréninkový plán dle rozpisu na jednotlivé dny, ale co nejvíce se držet jeho posloupnosti. To znamená například nekumulovat dva běžecké tréninky ve dvou dnech po sobě, nepřidávat si navíc, nezanedbávat dny volna. Věřte, že jedině tak to může fungovat 😊

#### 1. tréninkový týden

<b>Pondělí</b>	40 minut volného souvislého běhu, protažení
<b>Úterý</b>	Zpevňující cvičení
<b>Středa</b>	Běžecká cvičení, 10x100 metrů technické rovinky, 20 minut volného souvislého běhu
<b>Čtvrtek</b>	volno
<b>Pátek</b>	45 minut volného souvislého běhu, zpevňující cvičení
<b>Sobota</b>	Doplňkové aktivity, případně volno
<b>Neděle</b>	30 minut volného souvislého běhu, protažení

#### Vysvětlivky:

##### Souvislý běh

Vůbec při něm nejde o to, jak rychle běžíte, nýbrž zda už jste schopni běžet bez mezichůze (v případě naprostých začátečníků se zanedbatelným počtem chodeckých přestávek). Schopnost vydržet běžet po určitou dobu, ještě před pár týdny pravděpodobně nepředstavitelnou patří k základním důkazům nárůstu vytrvalecké kondice a motivace pokračovat dále. V tom okamžiku dejte pozor na zbytečné uspěchání, přetěžování.

## **Protahení**

Protahování je samostatná běžecká kapitola, o které si více povíme v následujících týdnech. Pro začátek postačí, když na konci běžeckých tréninků zařadíte pár prvků statického strečinku, kterými protáhnete ideálně celé tělo nebo minimálně jeho část od pasu dolů. Pokud vám strečink nic neříká, určitě se nás neváhejte zeptat v komentářích pod příspěvkem v blogu.

## **Zpevňující cvičení**

Jedná se o sestavu vcelku jednoduchých cviků s vlastní vahou se zaměřením hlavně na střed těla, případně i jeho další části. Více si o zpevňujících cvičení povíme v následujících týdnech. V prvním týdnu se zaměřte na základní cvičení pro zpevnění středu těla – plank – a přidejte pár sérií cvičení pro posílení nohou (dřepy, výpady vpřed i vzad, posilování lýtek).

## **Běžecká cvičení**

Jsou souborem jednoduchých, lidskému tělu přirozených prvků. Jejich prostřednictvím si lépe uvědomíte správné pohyby, procítíte je. Zároveň díky nim aktivujete, zpevníte klíčové partie. Alespoň základní prvky (liftink, nízký skipink, zakopávání) můžete krátce zařadit takřka kdykoliv, třeba jako vítanou součást rozcvičky. Alespoň pět, deset minut předtím se vždy rozklusejte, rozcvičte. Více si o běžeckých cvičeních povíme již v následujícím týdnu. Pokud byste měli nějaké dotazy už nyní, neváhejte se zeptat v komentářích pod příspěvkem na našem blogu.

## **Rovinky**

Najděte si příhodnou, 100-150 metrů dlouhou rovinku, kde můžete nerušeně pobíhat. Běháním rovinek není míněno sprintovat! Naopak, jejich smyslem je procvičovat správnou, aktivní a přitom uvolněnou běžeckou techniku, kterou po takto krátkou dobu lze udržet mnohem úspěšněji než při souvislém běhu. Zpočátku volte pro zpáteční cestu uvolňující chůzi, po zlepšení kondice lehce poklusávejte s důrazem na úlohu kotníků.

## **Doplňkové aktivity**

Ať už se jedná o jakýkoliv jiný sport či pohyb (běžky, kolo, koloběžka, lezectví, kolektivní sporty), pestrost pohybu patří k nedílným součástem harmonického výkonnostního rozvoje. Základním pravidlem zůstává zařazovat tyto doplňky rozumně, citlivě. A hlavně se při nich nezranit.

## **BONUS INFO: Změny v tréninkovém rozpisu**

Práce, rodina, nemoc, zranění. Nelze vyloučit, že celý tréninkový proces neodtrénujete bez nucené přestávky. V takovém případě se nesnažte různě improvizovat, snažit se ztrátu dohnat. Tím si můžete ještě více uškodit. Nevyhnutelné změny či případné další kroky s vámi rádi kdykoliv probereme.