

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro ZAČÁTEČNÍKY – 1. týden

První týdny se ponosou jednoznačně ve znamení adaptace, přivykání pravidelnému pohybu. Protože každý běh a běžec začíná chůzí, pro první týdny budeme kombinovat svižnou, kondiční chůzi se střídavým, chcete-li indiánským během. A samozřejmě nesmí a nebude chybět zpevňující cvičení. Ať už se zrovna budete věnovat čemukoliv, mějte na paměti stěžejní zásadu – všechno musíte **udýchat**, v opačném případě zvolněte tak, abyste se mohli **vydýchat**.

Běhání nelze či se přinejmenším nehodí „urvat“ silou, do běhání se nejsnáze zamilujete železnou **pravidelností**. Právě o ni se budeme v nejbližších šesti týdnech snažit. Na druhou stranu je třeba ještě 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

Pondělí	40 minut kondiční chůze, protažení
Úterý	Zpevňující cvičení
Středa	30 minut indiánského běhu, protažení
Čtvrtek	volno
Pátek	35 minut indiánského běhu, protažení
Sobota	Zpevňující cvičení, procházka
Neděle	volno

Vysvětlivky:

Kondiční chůze

Rozumí se jí svižnější, sportovněji pojatý pohyb v běžeckém oblečení, nikoliv venčení psa v kabátu a s deštníkem, co noha nohu mine. Cílem je přirozené zpevnění se, šetrnější přivykání vyšší než klidové tepové frekvenci. Ta si zejména zpočátku nezadá s tepovkou velmi volného běhu.

Indiánský běh

Vyznačuje se pravidelným střídáním pomalého běhu a svižné chůze. Naprostí začátečníci mohou v úvodu spíše pocitově vložit krátké běžecké vložky do svižné chůze, se zlepšující se kondicí se poměr běžeckých a chodeckých vložek postupem času otočí. Hlavním smyslem i výhodou tohoto způsobu tréninku je schopnost udržet dech i tepovou frekvenci v rozumných mezích. Rovněž se hodí klást důraz na rozdíl mezi chodeckou a běžeckou technikou. Snažte se udržet v pohybu, zastavujte jenom v nevyhnutelných případech.

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).

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.