

## ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

### Tréninkový plán pro MÍRNĚ POKROČILÉ – 2. týden

Po úvodním „přivykacím“ týdnu si vyzkoušíme tempový běh. Přesněji řečeno, jeho lehčí, kratší variantu. Schopnost zacházení s vlastním tempem patří k nejslabším místům výkonnosti rekreačních běžců. Většinou dovedou utíkat rychle, většinou až příliš, méně už se jim daří nastolit a udržet tempo dlouhodoběji. V rámci pátečního tréninku se vedle tepovky řiďte rovněž vlastním dechem. Během oněch pětadvaceti minut byste neměli mít ani na chvíli chuť se zastavit a vydýchat v předklonu. Proto začněte raději volněji, v případě, že se budete cítit dobře, s postupujícím časem přidejte. Den poté se každopádně věnujte bez zátěžovým činnostem. Pokud budete cítit silnější únavu, dopřejte si úplné volno.

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 😊

### 2. tréninkový týden

<b>Pondělí</b>	Běžecká cvičení, 8 x 200 metrů technické rovinky, 20 minut volného souvislého běhu
<b>Úterý</b>	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x plank po 40s na předloktí</li><li>• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x</li><li>• 5 x plank po 40s na rovných rukou</li><li>• 5 x 20 klasické dřepy</li><li>• 5 x sideplank po 20s na každou stranu</li><li>• 5 x série výpadů vzad na každou nohu 5x</li></ul> <p>pauza mezi jednotlivými cvičení do úplného zklidnění dechu/tepové frekvence</p>
<b>Středa</b>	Běžecká cvičení, 40 minut volného souvislého běhu
<b>Čtvrtek</b>	volno
<b>Pátek</b>	Běžecká cvičení, 25 minut tempový běh (cca 80% maximální tempové frekvence/tempo které jde ještě udýchat), 10 minut vyklusání
<b>Sobota</b>	Zpevňující cvičení, doplňkové aktivity, v případě zvýšené únavy volno <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x plank po 30s na předloktí</li><li>• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x</li><li>• 5 x plank po 30s na rovných rukou</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 20 klasické dřepy</li> <li>• 5 x sideplank po 20s na každou stranu</li> <li>• 5 x série výpadů vzad na každou nohu 5x</li> </ul>
<b>Neděle</b>	40 minut volného souvislého běhu v mírně zvlněném profilu, 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 uspěchávání, přetěžování.

### Protažení

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. Ukázky jednotlivých cviků jsme si ukázali ve videu, ideální skladbu a počet opakování naleznete v tréninkovém plánu.

### 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.

### Rovinky

Najděte si příhodnou, 100-200 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.