

## ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

### Tréninkový plán pro ZAČÁTEČNÍKY – 2. týden

Rovněž druhý týden se ponese ve znamení přivykání pravidelnému pohybu. Nesnažte se běhat co možná nejrychleji, naopak. To raději v rámci prostřídávání běhu a chůze přidejte běžeckých vložek. I nadále se snažte co možná nejvíce rozlišit běžeckou techniku od té chodecké. Jakmile se běh začne chůzi podobat, učiňte kdyby jen pár uvolňujících pěších kroků.

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 😊

### 2.tréninkový týden

<b>Pondělí</b>	45 minut kondiční chůze, protažení
<b>Úterý</b>	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 x plank po 25s na předloktí</li><li>• 3 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x</li><li>• 3 x plank po 25s na rovných rukou</li><li>• 3 x 15 klasické dřepy</li><li>• 3 x sideplank po 15s na každou stranu</li><li>• 3 x série výpadů vzad na každou nohu 5x</li></ul>
<b>Středa</b>	35 minut indiánského běhu, protažení
<b>Čtvrtek</b>	volno
<b>Pátek</b>	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 x plank po 25s na předloktí</li><li>• 3 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x</li><li>• 3 x plank po 25s na rovných rukou</li><li>• 3 x 15 klasické dřepy</li><li>• 3 x sideplank po 15s na každou stranu</li><li>• 3 x série výpadů vzad na každou nohu 5x</li></ul>
<b>Sobota</b>	40 minut indiánského běhu, protažení
<b>Neděle</b>	Procházka, doplňkové aktivity, v případě zvýšené únavy 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 přivyknání 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.

### **Protahování**

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.

### **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.