

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro MÍRNĚ POKROČILÉ – 3. týden

Kdo dělá stále stejné věci, těžko může očekávat jiný, zejména pak ne lepší výsledek. K progresu vás snáze dovede pestřejší trénink. A nemusí to být pokaždé zabíračka. K podzimu se ostatně žánrově hodí spíše udržitelnější aktivity. Vedle pondělních lehkých, občerstvujících technických rovinek si mimo jiné dopřejete několik stále obstojně udýchatelných pětiminutovek a zejména pak páteční fartlek. Volněji jej můžeme přeložit jako hru s rychlostí, kdy pocitově střídáme svižnější úseky s těmi volnějšími. Znamenitě se pro to hodí členitá krajina. Kopeček vyběhneme svižněji, stejně tak střední rovinku. Mezi tím se uklidníme, vydýcháme – vždy ale bez zastavování, jedná se o souvislý běh. Protože se jedná o formu tempového cvičení, ani tady bychom se neměli dostávat do stavu, kdy popadáme dech. Fartlek je účinná zábava!

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 😊

3. tréninkový týden

Pondělí	Běžecká cvičení, 10 x 150 metrů technické rovinky (mírný svah), 30 minut volného souvislého běhu
Úterý	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none">• 5 x plank po 40s na předloktí• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 6x• 5 x plank po 40s na rovných rukou• 5 x 25 klasické dřepy• 5 x sideplank po 30s na každou stranu• 5 x série výpadů vzad na každou nohu 6x <p>pauza mezi jednotlivými cvičení do úplného zklidnění dechu/tepové frekvence</p>
Středa	Běžecká cvičení, 4 x 5 minut (85% maximální tepové frekvence/ tempo, které jde ještě udýchat) + mezikus či mezichůze 3 minuty, 10 vyklusání
Čtvrtek	volno
Pátek	Běžecká cvičení, 30 minut fartlek v přírodě, 10 minut vyklusání, protažení
Sobota	doplňkové aktivity, v případě zvýšené únavy volno
Neděle	50 minut volného souvislého běhu, protažení

Vysvětlivky:

Intervalový trénink, tempový běh, fartlek

Hrátky s rychlostí mají smysl pouze pro jedince, kteří již nebojují s udržení souvislého pohybu jako takového. Proto se s nimi počítá až ve druhé polovině přípravného období. Pro každého a za každé situace nicméně platí základní pravidlo: Jakýkoliv pohyb musíte vždy udýchat! Příliš intenzivní běh nelze považovat za přínosný a zdravý pro nikoho, natož pro začínající a mírně pokročilé běžce.

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.

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.