

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro ZAČÁTEČNÍKY – 3. týden

Ve třetím týdnu zařadíme rovinky, u vytrvalců takřka zapomenutý útvar. Neprávem! Hned na úvod musíme zdůraznit, že běhat rovinky vůbec neznamená sprintovat! Naopak. Jejich hlavním smyslem je pohyb lépe procítit, uvědomit si jej, začít si postupně osahávat běžeckou techniku. Což se na krátkém úseku podaří mnohem snáze než při souvislejším běhu. Obzvláště u začínajících běžců nelze než důrazně doporučit mezichůzi. To proto, že takto si lépe zafixujete rozdíly mezi chůzí a během. Takže si najděte klidnou rovinku a směle na to. Kupříkladu můžete začít běžeckým cvičením na místě, posléze přejděte pomocí vlastní kinetiky do mírného pohybu, načež cvik plynule změňte v běh. Vždy běžte jen tak, abyste to především udýchali. O tom ostatně mluvíme ve videu tohoto týdne.

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 😊

3.tréninkový týden

Pondělí	35 minut indiánského běhu, běžecká cvičení
Úterý	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none">• 4 x plank po 25s na předloktí• 4 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x• 4 x plank po 25s na rovných rukou• 4 x 15 klasické dřepy• 4 x sideplank po 15s na každou stranu• 4 x série výpadů vzad na každou nohu 5x
Středa	5 minut rozklusání, 10 x 150 metrů technické rovinky + mezichůze, 15 min klusu
Čtvrtek	volno
Pátek	40 minut indiánského běhu, protažení 3 x série výpadů vzad na každou nohu 5x
Sobota	Zpevňující cvičení + procházka, případně doplňkové aktivity <ul style="list-style-type: none">• 4 x plank po 25s na předloktí• 4 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x• 4 x plank po 25s na rovných rukou

	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 15 klasické dřepy • 4 x sideplank po 15s na každou stranu • 4 x série výpadů vzad na každou nohu 5x
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.

Protážení

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.