

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro MÍRNĚ POKROČILÉ – 4. týden

Pro mírně pokročilé tu máme pondělní technicky laděné třístovky. Upozorňujeme, že to není žádný intervalový trénink, zkrátka si vyběhnete z liftinku, nízkých kolen a zášvihu, jak jsme si to ostatně už vysvětlovali dříve v našem videu. Ve středu si lehce vystupňujte půlhodinku, ale opět pocitově, udýchatelně. No, a na víkend tu máme takzvaný složený běh, jehož pomocí si přivyknete objemovému běhání. Pokud kupříkladu vyběhnete v pátek odpoledne a v sobotu dopoledne, při rozumném tempu i kilometrů se tyto běhy sčítají. Mezi nimi se každopádně dobře najeďte, napijte a vyspěte, v neděli si dopřejte volný den.

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 😊

4. tréninkový týden

Pondělí	Běžecká cvičení, 6 x 300 metrů technické rovinky, 25 minut volného souvislého běhu
Úterý	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none">• 5 x plank po 45s na předloktí• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 7x• 5 x plank po 45s na rovných rukou• 6 x 25 klasické dřepy• 5 x sideplank po 30s na každou stranu• 6 x série výpadů vzad na každou nohu 5x <p>pauza mezi jednotlivými cvičení do úplného zklidnění dechu/tepové frekvence</p>
Středa	10 minut rozklusání, běžecká cvičení, 30 minut stupňovaného běhu (maximální rychlost na 70 – 85% maximální tepové frekvence/stále k udýchání), 10 minut vyklusání
Čtvrtek	volno
Pátek	50 minut volného souvislého běhu (70% maximální tepové frekvence)
Sobota	65 minut volného souvislého běhu (75% maximální tepové frekvence)
Neděle	Volno

Vysvětlivky:

Stupňovaný běh

Jedná se o zábavnou hru s rychlostí, kdy po určitém časovém či vzdálenostním úseku vždy navýšíte rychlost běhu. Není ani tak důležité, zdali si každé navýšení naplánujete po například 5ti minutách nebo jednom kilometru. Co je však důležité, je rozvrhnout si jednotlivá navýšení tak, aby byl každý další úsek ve skutečně vyšším tempu. Ideální je tak začít v tempu vašeho klusu a postupně rychlost navyšovat. Tempo v posledním úseku by pak mělo odpovídat tempu, které máte uvedené v tréninkovém rozpisu.

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 (Svatá běžecká trojice)

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.