

## ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

### Tréninkový plán pro ZAČÁTEČNÍKY – 4. týden

Začátečníci mohou začít pomalinku přicházet na chuť souvislejšímu běhu. Samozřejmě to není žádný zákon, byť sebekratší mezichůzi si můžete dopřát dle libosti. Zejména toho využijete při vybíhání kopečka, kde se váš dech i tepovka pravděpodobně budou drát tam, kde vám to přestane být příjemné. Jakmile však souvislému běhu přičichnete, už nebudete chtít přestat.

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 jediné tak to může fungovat 😊

#### 4.tréninkový týden

<b>Pondělí</b>	Běžecká cvičení, 20 minut volného souvislého běhu, protažení
<b>Úterý</b>	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x plank po 25s na předloktí</li><li>• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x</li><li>• 5 x plank po 25s na rovných rukou</li><li>• 5 x 15 klasické dřepy</li><li>• 5 x sideplank po 15s na každou stranu</li><li>• 5 x série výpadů vzad na každou nohu 5x</li></ul>
<b>Středa</b>	40 minut indiánského běhu, protažení
<b>Čtvrtek</b>	Zpevňující cvičení středu těla <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x plank po 30s na předloktí</li><li>• 5 x plank po 30s na rovných rukou</li><li>• 5 x sideplank po 25s na každou stranu</li></ul>
<b>Pátek</b>	Volno
<b>Sobota</b>	Běžecká cvičení s rovinkami (okolo 100m), 30 minut volného souvislého běhu, protažení
<b>Neděle</b>	Doplňkové aktivity, procházka

## 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.

### **Běžecká cvičení (Svatá běžecké 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.

### **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.

### **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. 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.