

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro MÍRNĚ POKROČILÉ – 5. týden

Závěrečný týden našeho programu přinese hned dva testy, nedělní Cooperův a čtvrtěční cvičební. Z tohoto důvodu si dopřejte závěr týdne volnější, což mimo jiné znamená naučit se běhat doopravdy regeneračně, bezzátěžově. Takový výklus zpravidla nepřesahuje čtyřicet minut, po něm byste se měli cítit lépe než před ním. Ještě zmínka o první polovině týdne. Technické, lehce vystupňované rovinky jsou jasné, mluvili jsme o nich v díle o běžecké technice. Středeční trénink je v podstatě programovaný fartlek, ideální lokací pro něj je stadion, případně nekomplikovaný okruh. Směle do toho.

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 jediné tak to může fungovat 😊

5. tréninkový týden

Pondělí	Běžecká cvičení, 10 x 150 metrů technické stupňované rovinky (lze i do mírného svahu), 25 minut volného souvislého běhu
Úterý	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none">• 5 x plank po 30s na předloktí• 5 x série výpadů vpřed na každou nohu 5x• 5 x plank po 30s na rovných rukou• 4 x 25 klasické dřepy• 5 x sideplank po 15s na každou stranu <p>pauza mezi jednotlivými cvičení do úplného zklidnění dechu/tepové frekvence</p>
Středa	Běžecké cvičení, fartlek (4 x 3 minuty na 75% TFMax – 2 minuty na 80% TFMax – 1 minuta na 85% TFMax), 10 minut vyklusání
Čtvrtek	CVIČEBNÍ TEST
Pátek	40 minut volného souvislého běhu, protažení, lehké zpevňující cvičení dle vlastního uvážení
Sobota	Volno
Neděle	10 min rozklusání, běžecká cvičení, COOPERŮV TEST , 10 minut vyklusání, protažení

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.