

ROZBĚHEJ TO SE SALMINGEM!

Tréninkový plán pro ZAČÁTEČNÍKY – 5. týden

V závěrečném týdnu našeho šestitýdenního programu se opět otestujeme. A to hned dokonce dvakrát. Jak přistoupit k nedělnímu Cooperovu testu už víte. Leccos o vaší připravenosti může prozradit i čtvrtěční cvičební test, více o něm se dozvíte v našem videopříspěvku. Před zahájením cvičení se krátce rozhýbejte, zahřejte. Jinak by se tento týden měl vést ve znamení volnějšího, každopádně pravidelného pohybu. Podobně je tomu kupříkladu v týdnu předzávodním.

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 😊

5. tréninkový týden

Pondělí	Běžecká cvičení, 10 lehkých technický rovinek (do 100 metrů), 20minut volného souvislého běhu
Úterý	Zpevňující cvičení <ul style="list-style-type: none">• 3 x plank po 25s na předloktí• 4 x série výpadů vpřed na každou nohu 4• 3 x plank po 25s na rovných rukou• 4 x 15 klasické dřepy• 3 x sideplank po 15s na každou stranu• 4 x série výpadů vzad na každou nohu 4x
Středa	40 minut volného souvislého běhu, protažení
Čtvrtek	CVIČEBNÍ TEST
Pátek	Běžecká cvičení, 30 minut volného souvislého běhu
Sobota	Doplňkové aktivity, procházka
Neděle	10 minut rozklusání, běžecká cvičení, COOPERŮV TEST , 10 minut vyklusání, protažení

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.