

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA 10 KM

PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Tento TP je určen pro běžce a běžkyně, kteří běhají pravidelně a překonali vzdálenost 5 km, ale nejsou dostatečně připraveni na výkonnostní tréninkový plán pro pokročilé. Tzn. že nejsou schopni zvládnout v jednom týdnu dvě tréninkové jednotky, které jsou zaměřeny na rychlost.

STRUKTURA TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

V tomto TP je pouze jedna „kvalitní“ tréninková jednotka to v úterý. Při ní by se měla zátěž pohybovala na úrovni **80% max.TF**, respektive by měla začínat na **70% a končit na 80% max.TF**! Při dlouhých bězích by mělo být zatížení **do 70% max. TF**, tzn. kdy jste ještě schopni běžně konverzovat.

Před každým úterním tréninkem je třeba se min. 10min. rozklusat (rozehrát) + strečink + atletická abeceda + roviniky!

ZÁVĚREM

Cílem tohoto TP je u vás vybudovat základní běžeckou vytrvalost tak, abyste dokázali bez problémů uběh-

nout vzdálenost 10 km bez potřeby zastavit. Nejedná se o výkonnostní plán! Pro získání rychlosti a zlepšení svého osobního maxima můžete pokračovat zařazením výkonnostních tréninkových struktur nebo můžete aplikovat výkonnostní plán na 10k

DEN	NÁPLŇ TRÉNINKU
1.týden	

Po	volno
Út	4x800 m (80% max.TF) / 2 min mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	45 min (do 70% max.TF)

2.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	4x1500 m (80% max.TF) / 1 min mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	50 min (do 70% max.TF)

3.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	5x600 m (80% max.TF) / 2 min mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	55 min (do 70% max.TF)

4.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	2x3 km (80% max.TF) / 2 min mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	60 min (do 70% max.TF)

5.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	8x400 m (80% max.TF) / 2 min mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	65 min (do 70% max.TF)

DEN	NÁPLŇ TRÉNINKU
6.týden	

Po	volno
Út	10 min (80% max.TF)
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	70 min (do 70% max.TF)

7.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	4x600 m (80% max.TF) / 600 m mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	75 min (do 70% max.TF)

8.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	6x200 m (80% max.TF) / 200 m mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	45 min lehce (do 70% max.TF)
Ne	5 km silniční závod / nebo test

9.týden	
----------------	--

Po	volno
Út	8x300 m (80% max.TF) / 300 m mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	40-45 min (do 70% max.TF)
Ne	60 min (do 70% max.TF)

10.týden	
-----------------	--

Po	volno
Út	6x200 m (dlouhý uvolněný krok)/200 m mezikus
St	volno
Čt	40-45 min (do 70% max.TF)
Pá	volno
So	volno
Ne	10 km silniční závod