

## Jak uběhnout 21k - I. týden

### Klidový den

je nezbytnou součástí efektivního tréninkového plánu, jež podporuje regeneraci a zlepšuje výkonost. Jedná se o součást procesu zvaného superkompensace, který je stěžejním prvkem pro dosažení maximální výkonosti. Běh, vystavuje tělo značnému stresu. Svaly jsou namáhány, dochází k mikrotraumatům svalových vláken a mobilizuje se energetický systém. V klidovém dnu započne proces hojení a adaptace. Po etapě vyčerpání a odpočinku

tělo obnoví své energetické zásoby, ale také je posílí, aby bylo odolnější vůči budoucím výzvám. Tato adaptace vede k postupnému zvyšování výkonosti, což umožňuje běžci dosahovat lepších výsledků. Během klidového dne se tělo zabývá řadou klíčových regenerativních aktivit. Oprava svalových vláken, doplnění glykogenu, který slouží jako hlavní zdroj energie během vytrvalostních výkonů, a posílení imunitního systému, to vše má v rámci odpočinkového dne klíčovou roli. Bez dostatečného času na tyto procesy

je tělo vystaveno většímu riziku únavy a zranění. Běžec by měl vnímat klidový den jako nezbytnou investici do svého těla a budoucí výkonosti. Přistupovat k němu s respektem a bez výčitek. Protože, kdo opravdu poslouchá své tělo a dbá na ně, ten je odměněn nejen vyšší výkoností, ale také dlouhověkostí ve sportu, který miluje. V tréninkovém plánu není klidový den jen pasivní složkou, ale aktivním a strategickým prvkem, který nás přivede k silnější, odolnější a rychlejší verzi sebe samých na běžecské stezce.

Začátečník		
<b>PONDĚLÍ</b>	<b>RELAX</b>	KLIDOVÝ DEN KTF
<b>ÚTERÝ</b>	<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>STŘEDA</b>	<b>SÍLA</b>	Posilování KTF
<b>ČTVRTEK</b>	<b>TEPOVÝ FARTLEK</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Tepový fartlek 30 min. od v <b>TF 01</b> do <b>TF 02</b> Běh 05 min. v <b>TF 01</b> KTF
<b>PÁTEK</b>	<b>TEPOVÝ TEMPOVÝ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10 min. v <b>TF 02</b> Běh 15 min. v <b>TF 03</b> Běh 10 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>SOBOTA</b>	<b>SÍLA</b>	Posilování KTF
<b>NEDĚLE</b>	<b>DLOUHÝ BĚH 5:1</b>	Běh 10 min. v <b>TF 02</b> Běh 1 hod. a 12 min. v <b>5:1</b> 12x (05 min. v <b>TF 03</b> / 01 min. <b>chůze</b> ) KTF

Ambiciózní		
<b>RELAX</b>		KLIDOVÝ DEN KTF
<b>LEHKÝ BĚH</b>		Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>SÍLA</b>		Posilování KTF
<b>ZB + ROVINKY</b>		Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 20 min. v <b>TF 03</b> Běh 15 min. v <b>TF 02</b> Běh 6x 30 sec. v <b>TEMPO 10</b> meziklus 1 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>TEPOVÝ FARTLEK</b>		Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Tepový fartlek 30 min. od v <b>TF 01</b> do <b>TF 03</b> Běh 05 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>SÍLA</b>		Posilování KTF
<b>LEHKÝ BĚH</b>		Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>DLOUHÝ BĚH</b>		Běh 10 min. v <b>TF 02</b> Běh 1 hod. v <b>TF 03</b> KTF

Výkonostní		
<b>AEROBNÍ T.</b>		40 min trénink do <b>TF 02</b> dle vlastního výběru. Doporučujeme jízda na kole, plavání, in-line brusle .. KTF
<b>ZB + ROVINKY</b>		Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 20 min. v <b>TF 03</b> Běh 15 min. v <b>TF 02</b> Běh 4x 30 sec. v <b>TEMPO 10</b> meziklus 1 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>LEHKÝ BĚH</b>		Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>SÍLA</b>		Posilování KTF
<b>KRÁTKÝ INTERVALY</b>		Běh 15 min. v <b>TF 02</b> Běh 6 x 30 sec. v <b>TEMPO 8</b> meziklus 1 min. v <b>TF 02</b> Běh 15 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>LEHKÝ BĚH</b>		Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b> KTF
<b>TEP. FARTLEK</b>		Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Tepový fartlek 30 min. od <b>TF 01</b> do <b>TF 03</b> Běh 05 min. v <b>TF 01</b> KTF
<b>SÍLA</b>		Posilování KTF
<b>DLOUHÝ BĚH</b>		Běh 10 min. v <b>TF 02</b> Běh 1 hod. 10 min v <b>TF 03</b> KTF