

Jak uběhnout 21k - II. týden

Lehký běh v zóně 2

je pro běžce klíčovou složkou tréninkového plánu. Běh v této intenzitě, která je definována jako mírně nad základní úroveň námahy, ale stále v komfortním rozmezí, přináší řadu výhod. Pomáhá stavět aerobní kapacitu, což je základní stavební kámen pro vytrvalostní běžce. Zvyšováním času stráveného v této zóně se posiluje srdce, zlepšuje se schopnost těla využívat kyslík a rovněž dochází k efektivnějšímu využívání uložených

energetických zásob, konkrétně tuků, jako zdroje paliva. Lehký aerobní běh podporuje regeneraci a nevytváří vysokou svalovou a systémovou zátěž. Tělo během lehkého aerobního běhu aktivuje a posiluje svalové vlákna typu I, tedy tzv. pomalá svalová vlákna, která jsou nezbytná pro dlouhodobou vytrvalostní práci, a hrají hlavní roli v dlouhých bězích, jako je půlmaraton.

Z hlediska mentálního lehký aerobní běh poskytuje čas pro meditaci v pohybu, kdy je možné uvolnit mysl a současně být v souladu

s tělem, kdy mu lze naslouchat, vnímat ho a postupně se s ním lépe seznámit. Tato metoda tréninku umožňuje tělu i mysli postupně se adaptovat na vzdálenost a zvyšovat vytrvalostní schopnosti běžce s minimálním rizikem zranění nebo vyhoření. Tělo se naučí, jak efektivně pracovat po delší dobu, aniž by přešlo do stavu přetrénování nebo vyčerpání. Na cestě k půlmaratonu je tento typ tréninku nejen strategickým, ale i příjemným spojením, které posiluje a upevňuje základy běžecké výkonnosti a pohody.

Začátečník		Ambiciózní		Výkonnostní		
RELAX	KLIDOVÝ DEN	RELAX	KLIDOVÝ DEN	AEROBNÍ T.	40 min trénink do TF 02 dle vlastního výběru. Doporučujeme jízda na kole, plavání, in-line brusle ..	PONDĚLÍ
LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	ZB+ROVINKY	Běh 05 min. v TF 01 Běh 20 min. v TF 03 Běh 15 min. v TF 02 Běh 6x 30 sec. v TEMPO 10 meziklus 1 min. v TF 02	ÚTERÝ
SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	STŘEDA
TEPOVÝ FARTLEK	Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 30 min. od v TF 01 do TF 02 VYK: Běh 05 min. v TF 01	ZB+ROVINKY	Běh 05 min. v TF 01 Běh 20 min. v TF 03 Běh 15 min. v TF 02 Běh 6x 30 sec. v TEMPO 10 meziklus 1 min. v TF 02	SÍLA	Posilování	ČTVRTEK
TEMPOVÝ TEPOVÝ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10 min. v TF 02 Běh 15 min. v TF 03 VYK: Běh 10 min. v TF 02	TEPOVÝ FARTLEK	Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 30 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 01	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	PÁTEK
SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	TEP. FARTLEK	Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 30 min. od TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 01	SOBOTA
DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. a 18 min. v 5:1 13x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze)	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	SÍLA	Posilování	NEDELE
		DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. v TF 03	DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 10 min v TF 03	