

Jak uběhnout 21k - III. týden

Síla - posilování

je pro běžce na 21 km naprosto nezbytný, pro zvýšení svalové síly, ale také pro prevenci zranění a vylepšení celkové biomechaniky běhu. Správně strukturovaný silový trénink může běžci poskytnout konkurenční výhodu a zlepšit celkový tréninkový výkon. Cviky a partie k posilování:

- **Squaty (dřepy):** Posilují kvadricepsy, hamstringy a hýžděové svaly. Tyto partie hrají klíčovou roli v krokovém cyklu běhu.

- **Lunges (výpady):** Posilují kvadricepsy, hamstringy a hýžděové svaly, a také pomáhají zlepšit mobilitu kyčelního kloubu.
- **Step-upy (nástupy na lavici/podestu):** Skvělý cvik na kvadricepsy a hýžděové svaly, podporující symetrii a rovnováhu.
- **Plank (prkno):** Cvičení zaměřené na posílení středu těla. Stabilní core je zásadní pro efektivní přenos síly z dolní části těla do horní a naopak.
- **Zvedání nohy v ležmo na boku:** Tento cvik je zaměřen na posílení svalů boků břicha a

vnějších stehen, což je důležité pro prevenci kolenních zranění a pro udržení správného běžeckého pohybu.

- **Veslování v předklonu:** Posiluje svaly horní části zad a ramen, což může pomoci v účinnějším pohybu paží při běhu a tím pádem i v lepším celkovém pohybovém ekonomii.

Silový trénink by měl být zařazen do týdenního tréninkového plánu minimálně 1-2x. Je důležité dávat si pozor na správnou techniku cviků a věnovat také čas strečingu a mobilizaci.

	Začátečník		Ambiciózní		Výkonostní	
PONDĚLÍ	ODPOČINEK	KLIDOVÝ DEN	RELAX	KLIDOVÝ DEN	AEROBNÍ T.	Provedte trénink do TF 02 dle vlastního výběru po dobu 40 min. Doporučujeme jízda na kole, plavání, in-line brusle ..
ÚTERÝ	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 8x 30 sec. v TEMPO 10 meziklus 1 min. v TF 02
STŘEDA	SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02
ČTVRTEK	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
PÁTEK	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
SOBOTA	SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02
NEDĚLE	DLOUHÝ BĚH 5:1	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. a 24 min. v 5:1 14x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze)	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 40 min. v TF 02	TEP. FARTLEK	Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 30 min. od TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 01
			DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. v TF 03	SÍLA	Posilování
					DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 20 min v TF 03