

## Jak uběhnout 21k - IV. týden

### Tepový fartlek

Tepový fartlek, kombinuje prvky intervalového a kontinuálního tréninku s ohledem na srdeční frekvenci, představuje pro běžce na 21 km strategický nástroj, který významně přispěje k vylepšení vytrvalosti a běžecké efektivity. Výhody tepového fartleku:

- **Zlepšení aerobní kapacity:** Fartlek posiluje aerobní kapacitu tím, že střídavě zvyšuje a snižuje intenzitu běhu, což nutí

kardiovaskulární systém adaptovat se na různé nároky s tím, že hlavní zdroj energie se čerpá z tukových zásob díky aerobnímu běhu..

- **Vylepšení běžecké ekonomiky:** Zařazení fartleku může vylepšit energetickou efektivnost běhu, což je klíčové pro udržení stále rychlosti v průběhu celého půlmaratonu.
- **Rozvoj Rychlosti:** Intervalové úseky vyšší intenzity pomáhají budovat rychlost, což je užitečné v druhé 1/2 závodu a závěrečném

spurtech. Ideální pro strategii negativního splitu.

- **Simulace závodu:** Proměnlivá intenzita může simulovat podmínky závodu, jako jsou změny rychlosti. Pomáhá tak tělu i mysli připravit se na různorodé scénáře během samotného závodu.
- **Omezení monotónnosti tréninku:** Fartlek poskytuje rozmanitost v tréninkovém plánu, což může snížit monotónnost a přinést do přípravy svěží vítr, tím udržuje motivaci běžce na vyšší úrovni.

Začátečník		Ambiciózní		Výkonnostní		
<b>ODPOČINEK</b>	KLIDOVÝ DEN	<b>RELAX</b>	KLIDOVÝ DEN	<b>AEROBNÍ T.</b>	Provedte trénink do <b>TF 02</b> dle vlastního výběru po dobu 40 min. Doporučujeme jízda na kole, plavání, in-line brusle ..	<b>PONDĚLÍ</b>
<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b>	<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b>	<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> mezikus 1 min. v <b>TF 02</b>	<b>ÚTERÝ</b>
<b>SÍLA</b>	Posilování	<b>SÍLA</b>	Posilování	<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b>	<b>STŘEDA</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> VYK: Běh 05 min. v <b>TF 01</b>	<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> mezikus 1 min. v <b>TF 02</b>	<b>SÍLA</b>	Posilování	<b>ČTVRTEK</b>
<b>TEMPOVÝ TEPOVÝ 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> VYK: Běh 10 min. v <b>TF 02</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 03</b> Běh 05 min. v <b>TF 01</b>	<b>KRÁTKÝ INTERVALY</b>	Běh 15 min. v <b>TF 02</b> Běh 6 x 30 sec. v <b>TEMPO 8</b> mezikus 1 min. v <b>TF 02</b> Běh 15 min. v <b>TF 02</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>SÍLA</b>	Posilování	<b>SÍLA</b>	Posilování	<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b>	<b>SOBOTA</b>
<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	<b>LEHKÝ BĚH</b>	Lehký běh 40 min. v <b>TF 02</b>	<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>	<b>NEDELE</b>
<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	<b>SÍLA</b>	Posilování	
<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	<b>KONTROLNÍ BĚH</b>	Běh 05 min. v <b>TF 01</b> Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v <b>TF 02</b> <b>převážení a přeměření</b>	