

Jak uběhnout 21k - V. týden

Základní běh + rovinky

mají svá nesporná pozitiva a společně mohou vytvořit jedinečnou tréninkovou strukturu a jejich kombinace může poskytnout běžci skvělou rychlostní průpravu.

1. BĚH V TEPOVÉ ZÓNĚ 3:

Aerobní vytrvalost: V této zóně se posiluje srdce a plicce, zvyšuje aerobní kapacitu a výdrž.

Efektivní spalování tuků: V této zóně tělo využívá jako hlavní zdroj energie tuky,

což pomůže efektivnímu managementu energetických zásob při dlouhém běhu.

Zlepšení ekonomiky běhu: Pravidelný trénink v této zóně vylepší techniku a koordinaci běhu.

Regenerace: Pro výkonnostní běžce může běh v zóně 3 posloužit jako aktivní regenerace.

2. KRÁTKÉ ROVINKY DO 100% ÚSILÍ:

Zvýšení anaerobní kapacity: Rovinky nám umožňují v anaerobní zóně zvyšovat naši odolnost při vyšší intenzitě běhu

Zlepšení síly a rychlosti: Explosivní rovinky

navyšují svalovou sílu a rychlost, což umožní schopnost zvyšovat tempo během závodů či tréninků.

Spojení těchto dvou přístupů do jedné tréninkové jednotky mohou běžci získat to nejlepší z obou světů - vytrvalost a efektivitu spalování tuků v zóně 3 a rychlost s explozivní silou díky krátkým intenzivním rovinkám. Vyvážený přístup, který kombinuje oba tyto prvky, vás posune skokově k vašemu vytouženému tréninkovému cíli.

| | | Začátečník | | Ambiciózní | | Výkonnostní | |
|-------|---------|----------------|---|------------------|---|------------------|--|
| MĚSÍC | PONDĚLÍ | ODPOČINEK | KLIDOVÝ DEN | RELAX | KLIDOVÝ DEN | AEROBNÍ T. | Provedte aerobní trénink do TF 02 dle vlastního výběru po dobu 50 min. Doporučujeme jízda na kole, plavání, ostrá chůze. |
| | ÚTERY | INTERVALY | Běh 15 min. v TF 02 2x 5 min v TEMPO 06 meziklus 5 min v TF 02 Běh 15 min. v TF 02 | LEHKÝ BĚH | Lehký běh 50 min. v TF 02 | KRÁTKÝ INTERVALY | Běh 10 min. v TF 02 Běh 10x1 min. v TEMPO 10 meziklus 3 min. v TF 02 Běh 10 min. v TF 02 |
| | STŘEDA | SÍLA | Posilování | SÍLA | Posilování | LEHKÝ BĚH | Lehký běh 50 min. v TF 02 |
| | ČTVRTEK | TEPOVÝ FARTLEK | Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 35 min. od v TF 01 do TF 02 Běh 10 min. v TF 02 | KRÁTKÝ INTERVALY | Strečink Běh 10 min. v TF 02 Běh 6x 1 min. v TEMPO 10 meziklus 3 min. v TF 02 Běh 15 min. v TF 02 | SÍLA | Posilování |
| | PÁTEK | ZB + ROVINKY | Běh 05 min. v TF 01 Běh 20 min. v TF 03 Běh 15 min. v TF 02 Běh 4x 30 sec. v TEMPO 10 meziklus 1min v TF 02 | TEPOVÝ FARTLEK | Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 35 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 10 min. v TF 01 | LEHKÝ BĚH | Lehký běh 50 min. v TF 02 |
| | SOBOTA | SÍLA | Posilování | DLOUHÝ INT. | Běh 10 min. v TF 02 Běh 2x 8 min. v TEMPO 6 meziklus 4 min. v TF 02 Běh 15 min. v TF 02 | TEP. FARTLEK | Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 40 min. od TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 01 |
| | NEDĚLE | DLOUHÝ BĚH 5:1 | Běh 15 min. v TF 02 Běh 1 hod. 30 min. v 5:1 15x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze) | DLOUHÝ BĚH | Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. min v TF 03 | SÍLA | Posilování |
| | | | | | | DLOUHÝ BĚH | Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 30 min v TF 03 |