

Jak uběhnout 21k - VI. týden

Dlouhé intervaly

Dlouhé intervaly, které se přibližují anerobnímu prahu a mají délku v rozmezí 8-10 minut, hrají klíčovou roli v tréninkovém plánu na půlmaraton, zejména pokud je cílem nejen dokončit závod, ale také dosáhnout skvělého času.

Posunutí anerobní prahu: Anerobní práh představuje bod, kde se tělo začíná zakyselovat produkovat laktát. Získání odolnosti a posunutí prahu umožňuje běžci

udržet vyšší tempo po delší dobu bez výrazné svalové únavy.

Energetická efektivita: Dlouhé intervaly blízko anerobního prahu optimalizují schopnost těla spalovat glykogen v podmínkách vyššího stresu a únavy. Tímto způsobem se zvyšuje energetická efektivita, což je klíčové pro udržení tempa během celého půlmaratonu.

Optimalizace tréninkového plánu: Dlouhé intervaly, když jsou pečlivě vkládány do tréninkového cyklu, mohou tvořit páteř jakékoliv úspěšné přípravy na půlmaraton,

napomáhají v budování jak fyzické, tak mentální odolnosti a připravují tělo na specifika vytrvalostního výkonu. Tato strategie, prováděná s ohledem na jedinečné schopnosti a potřeby každého běžce, vytváří silný základ pro každý závod.

Modifikace: Pokud chcete ještě zvýšit své úsilí a spolu s rychlostí získat více síly do vašich nohou, běhejte dlouhé intervaly do mírného stoupání. Tím se tyto dlouhé intervaly stanou ještě více hodnotnější.

Začátečník	
ODPOČINEK	KLIDOVÝ DEN
TEMPOVÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 , Běh 10 min. v TF 03 Běh 10 min v TEMPO 06 Běh 10 min. v TF 03 Běh 10 min. v TF 02
SÍLA	Posilování
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
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 1 min. v TF 02
SÍLA	Posilování
DLOUHÝ BĚH 5:1	Běh 15 min. v TF 02 Běh 1 hod. 36 min. v TF 03 16x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze)

Ambiciózní	
RELAX	KLIDOVÝ DEN
LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 min. v TF 02
SÍLA	Posilování
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
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
SÍLA	Posilování
TEMPOVÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 , Běh 10 min. v TF 03 Běh 10 min v TEMPO 06 Běh 10 min. v TF 03 Běh 10 min. v TF 02
DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 10 min v TF 03

Výkonostní	
AEROBNÍ T.	Provedte aerobní trénink do TF 02 dle vlastního výběru po dobu 50 min. Doporučujeme jízda na kole, plavání, ostrá chůze.
ZB + ROVINKY	Běh 10 min. v TF 02 Běh 10x1 min. v TEMPO 10 meziklus 3 min. v TF 02 Běh 10 min. v TF 02
LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 min. v TF 02
SÍLA	Posilování
DLOUHÝ INTERVALY	Běh 10 min. v TF 02 Běh 3x 10 min. v TEMPO 6 meziklus 4 min. v TF 02 Běh 10 min. v TF 02
LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 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
SÍLA	Posilování
DLOUHÝ BĚH	Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 40 min v TF 03