

Jak uběhnout 21k - VII. týden

Tempový běh

Struktura pyramidového tempového běhu se zakládá na progresi a regresi intenzity během jedné tréninkové jednotky.

Rozběhání – Tempo 2: Nízká až střední intenzita, která slouží jako aktivace a příprava těla na vyšší zatížení. Zlepšuje průtok krve do svalů a připravuje kardiovaskulární systém na následující úsilí.

Střední Tempo – Tempo 3: Zvýšení intenzity, které podporuje zlepšení kardiovaskulární

kapacity a svalové výdrže. Začíná se objevovat menší hromadění laktátu v krvi.

Vysoká Intenzita – Tempo 6: Vrchol pyramidy, kde se běží v nejvyšší plánované intenzitě. Cílem je stimulovat anaerobní výdrž, schopnost těla pracovat efektivně při vyšších koncentracích laktátu a vývoj mentální odolnosti proti únavě.

Návrat k Střednímu Tempu – Tempo 3: Redukce tempa, která umožňuje částečnou regeneraci, zatímco stále pracuje na vytrvalostních schopnostech a zachovává

kardiovaskulární zapojení. Mírně odbourává nahromaděný laktát.

Vyběhání – Tempo 2: Úplný návrat do klidnějšího tempa, podporuje regeneraci a odplavení metabolických produktů z svalů, a tím asistuje v rychlejší regeneraci po náročné jednotce.

Benefity: Pravidelným procházením různých tempových v pyramidové struktuře si běžec vytváří schopnost lepšího pocitu pro tempo, což může být kritické při správné distribuci sil v závodě.

70

	Začátečník	Ambiciózní	Výkonnostní
NEDELE	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 18 min. v TF 02 Běh 1 hod. 02 min. v TF 03 17x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze)	DLOUHÝ BĚH Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 20 min v TF 03	DLOUHÝ BĚH Běh 10 min. v TF 02 Běh 1 hod. 50 min v TF 03
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	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 1 min v TF 02	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	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	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 , Běh 10 min. v TF 03 Běh 30 min v TEMPO 06 Běh 10 min. v TF 03 Běh 05 min. v TF 02 ,
STŘEDA	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	SÍLA Posilování
ÚTERÝ	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	SÍLA Posilování	LEHKÝ BĚH Lehký běh 50 min. v TF 02
PONĚLÍ	ODPOČINEK KLIDOVÝ DEN	RELAX KLIDOVÝ DEN	AEROBNÍ T. Proved'te aerobní trénink do TF 02 dle vlastního výběru po dobu 50 min. Doporučujeme jízda na kole, plavání, ostrá chůze.