

Jak uběhnout 21k - VIII. týden

Dlouhý běh

Budování aerobní vytrvalost: Dlouhé běhy posilují srdce, zvyšují objem krve v těle a vylepšují schopnost svalů efektivně využívat kyslík. Tato tréninková struktura je základním kamenem obecné vytrvalosti a klíčovým tréninkem pro každý vytrvalostní závod.

Adaptace svalů a šlach: Pravidelným opakováním prodlužujících se dlouhých běhů dochází k adaptacím ve svalcích a šlachách, které je činí odolnějšími vůči stresu a únavě

během delšího výkonu. Zároveň dochází k posílení kostí.

Energetické efektivity: Tělo se naučí efektivněji využívat schopnost čerpat energii z tukových zásob, což je klíčové pro vytrvalostní výkony. Postupně na stejné usilí běžíte rychleji.

Mentální Odolnost: Psychologické výhody jsou neméně důležité. Dlouhé běhy zvyšují vaši odolnost a připravují psychiku na vyrovnání se s náročnými úseky závodu především v jeho závěrečné části.

Strategická příprava: Dlouhé běhy poskytují

ideální platformu pro experimentování s různými strategiemi výživy a hydratace, které budou uplatněny v závodní den.

Simulace závodu: Poskytuje příležitost simulovat podmínky závodu, včetně oblečení, stravování a tempa, čímž minimalizujete překvapení v den závodu.

Regenerace: Ačkoliv to může znít paradoxně, dlouhé běhy realizované v nízké intenzitě mohou také sloužit jako forma aktivní regenerace mezi těžšími tréninkovými jednotkami.

Začátečník		Ambiciózní		Výkonostní		
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.	PONDĚLÍ
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	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 min. v TF 02	ZB+ROVINKY	Běh 10 min. v TF 02 Běh 10 x 1 min. v TEMPO 10 meziklus 3 min. v TF 02 Běh 10 min. v TF 02	ÚTERÝ
SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 min. v TF 02	STŘEDA
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	ČTVRTEK
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	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	DLOHÝ 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	PÁTEK
SÍLA	Posilování	SÍLA	Posilování	LEHKÝ BĚH	Lehký běh 50 min. v TF 02	SOBOTA
KONTROLNÍ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10K na maximum Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	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	TEP. FARTLEK	Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 40 min. od TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 01	NEDELE
KONTROLNÍ BĚH	RZK: Běh 05 min. v TF 01 TRN: Běh 10K na maximum VYK: Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	KONTROLNÍ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10K na maximum Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	SÍLA	Posilování	
KONTROLNÍ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10K na maximum Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	KONTROLNÍ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10K na maximum Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	KONTROLNÍ BĚH	Běh 05 min. v TF 01 Běh 10K na maximum Běh 05 min. v TF 02 převážení a přeměření	