

STUPENSKÁ SEDMIČKA POD 45 MINUT

TRÉNINKOVÝ PLÁN

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 5x400m (90 % TF max) / MZK 400m VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:40 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + TB 0:10 (85 % TF max) VB 0:10	VB 0:50 (65-75 % TF max)
2. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 5x600m (90 % TF max) / MZK 600m VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:40 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + 0:20 fartlek (65-85 % TF max) VB 0:10	VB 0:50 (65-75 % TF max)
3. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 4x800m (90 % TF max) / MZK 800m VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:40 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + 8x150m kopce (85 % TF max) / MZK zpět dolů VB 0:10	VB 0:50 (65-75 % TF max)
4. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 10x400m (90 % TF max) / MZK 400m VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:45 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + 1km - 2km - 1km (85 % TF max) / MZK 3min VB 0:10	VB 1:00 (65-75 % TF max)
5. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 5 x 4min (90 % TF max) / MZK 2min VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:45 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + TB 0:25 (85 % TF max) VB 0:10	VB 1:00 (65-75 % TF max)
6. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 6 x 4min (90 % TF max) / MZK 2min VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:50 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + 8x200m kopce (85 % TF max) / MZK zpět dolů VB 0:10	VB 1:15 (65-75 % TF max)
7. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 5 x 6min (90 % TF max) / MZK 3min VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	TB 0:50 (75-85 % TF max)	volno	VB 0:15 + 0:30 fartlek v kopcích (65-85 % TF max) VB 0:10	VB 1:15 (65-75 % TF max)
8. TÝDEN	volno	TB 0:40 (75-85 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)	volno	RB 0:20 (do 65 % TF max)	Závod STUPENSKÁ SEDMIČKA	Volno nebo RB 0:30 (do 65 % TF max)

STUPENSKÁ SEDMIČKA POD 45 MINUT

TRÉNINKOVÝ PLÁN

RB - REGENERAČNÍ BĚH - intenzita do 65% TF max, velmi lehký výklus, jen mírně nad úroveň chůze - lze pohodlně dýchat a vést konverzaci

VB - VOLNÝ/VYTRVALOSTNÍ BĚH - intenzita cca 65-75% TF max, lehký běh - rytmické, středně hluboké dýchání, nikoliv namáhavé, lze volně konverzovat

TB - TEMPOVÝ BĚH - intenzita cca 75-85% TF max, intenzivní běh - hluboké a namáhavé dýchání, lze říct souvisle cca 2-3 věty

INTERVALY - intenzita cca 85-100% TF max, velmi intenzivní běh - krátké a rychlé dýchání, obvykle lze říct jen jedno slovo nebo jen jedna slabika

Každý trénink by měl být zahájen cca 10min rozklusáním, na které navazuje dynamické protažení. Alespoň dvakrát týdně doplněné o běžeckou abecedu. Pak následuje samotný trénink, který je po doběhu zakončen strečinkem.

Jak tedy správně číst jednotlivá tréninková cvičení?

VB 0:35

(65-75 % TF max)

Prvních deset minut postupný rozklus až na 65% TF max, pak dynamický strečink (cca 5 min) a následně 20 minut souvislého běhu v intenzitě 65% TF max. Po doběhu, klidně až doma po vydýchání a zklidnění, cca 10 minut statický strečink.

VB 0:15

+ 4 x 4min (90 % TF max) / MZK 2min

VB 0:10

Prvních deset minut postupný rozklus až na 65% TF max, pak dynamický strečink (cca 5 min) + běžecká abeceda. Následně budou 4 intervaly po 4 minutách v intenzitě 90% TF max. Za každým rychlým intervalem budou 2 minuty lehký výklus (příp. chůze a výklus).

Po odběhnutí všech intervalů následuje ještě 10 minut souvislého běhu v intenzitě 65% TF max. Po doběhu, klidně až doma po vydýchání a zklidnění, cca 10 minut statický strečink.