

STUPENSKÁ SEDMIČKA POD 60 MINUT

TRÉNINKOVÝ PLÁN

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1. TÝDEN	volno	VB 0:30 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:30 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:40 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
2. TÝDEN	volno	VB 0:35 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:35 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:45 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
3. TÝDEN	volno	VB 0:40 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:40 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:50 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
4. TÝDEN	volno	VB 0:25 + 5 x 100m (90 % TF max) / MZK 100m VB 0:10	volno	VB 0:25 + 4 x 200m (90 % TF max) / MZK 200m VB 0:10	volno	VB 0:60 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
5. TÝDEN	volno	VB 0:25 + 5 x 300m (90 % TF max) / MZK 300m VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	VB 0:15 + 5 x 3min (90 % TF max) / MZK 2min VB 0:10	volno	VB 0:60 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
6. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 4 x 4min (90 % TF max) / MZK 2min VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	VB 0:45 (65-75 % TF max)	volno	VB 1:15 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
7. TÝDEN	volno	VB 0:15 + 6 x 3min (90 % TF max) / MZK 2min VB 0:10	RB 0:30 (do 65 % TF max)	VB 0:50 (65-75 % TF max)	volno	VB 1:15 (65-75 % TF max)	RB 0:30 (do 65 % TF max)
8. TÝDEN	volno	VB 0:40 (65-75 % TF max)	volno	VB 0:30 (65-75 % TF max)	RB 0:20 (do 65 % TF max)	Závod STUPENSKÁ SEDMIČKA	Volno nebo RB 0:30 (do 65 % TF max)

STUPENSKÁ SEDMIČKA POD 60 MINUT

TRÉNINKOVÝ PLÁN

RB - REGENERAČNÍ BĚH - intenzita do 65% TF max, velmi lehký výklus, jen mírně nad úrovní 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

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 strečkem.

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.