

## **Tréninkový plán do Havířské 10 (17.10.2015)**

Začátečník s cílem překonat závodní trať (10 km na silnici), nejlépe souvislým během, a po doběhu nezkolabovat.

Začátek přípravy pondělí 13.7.

Konec – závod sobota 17.10.

### **Plán na 4 týdny:**

#### **1. týden (13. – 19.7.)**

Po – 25 - 35 minut indiánský běh (střídat libovolně běh s chůzí, chůze jen když nemůžu běžet)

St – kolo nebo rotoped (20 až 30 minut volného šlapání, možno rozložit např. na 2 x 10 min. s pauzou 5 min.)

Pá – 2x (4x200 m) – 200 m běh, pak chůze na start, pak hned další; mezi sériemi 5 – 6 minut pauza

#### **2. týden (20. – 26.7.)**

Po – 30 - 40 minut indiánský běh (střídat libovolně běh s chůzí, chůze jen když nemůžu běžet)

St – kolo nebo rotoped (30 minut volného šlapání, opět možnost rozložit)

Pá – 4 x 1 km volný běh (1 km volný běh, pak pauza 5 minut, 1 km, puza 5 min., 1 km)

Pozn.: běžet volně, ale zkusit to uběhnout souvisle bez přechodu do chůze

#### **3. týden (27.7. – 2.8.)**

Po – 8 x 150 m do mírného kopce (výběh nahoru na pocitově 60 – 75 %, dolů chůze a pauza dole max. 2 min.)

St – plavání nebo kolo (rot.) 30 min. (volně)

Pá – 5 až 6 km volně začátek, poslední 2 km stupňovat

#### **4. týden (3. – 9.8.)**

Po – 6 x 1 minuta běh (minutu běžím na 75% pocitového maxima, pak pauza 3 min, pak další úsek)

St – plavání nebo kolo (rot.) 30 min. (volně)

Pá – Test: souvisle uběhnout 10 km

### **Pozn.:**

- dle možností můžete přidat 1tréninkovou fázi v týdnu (víkend – turistika, cykloturistika, plavání)
- ideálně 1 x týdně regenerace (plavání, sauna, masáž, vířivka, aj.)
- systém tr. dní (např. po-st-pá nebo út-čt-so, ještě možno např. po-čt-pá, ne po-út-st)
- protažení: před tr. zahřátí, rozcvičení, po tr. protažení (alespoň 10 min.)
- posilování – břicho, záda (nejlépe po každém tr. při protahování)
- pokud bude parťák je to lepší
- střídat terén a silnici (dle možností)
- vhodná běžecká obuv, dodržovat dle možností životosprávu (jídlo, pití, aj.)
- volný běh – cca 130-150 tepů za min

