

HACKNI BĚH MEDIA

BĚHEJ CHYTŘE, MYSLI JINAK

ČLÁNKY - TRÉNINKOVÉ STRUKTURY A PLÁNY - MOTIVACE

www.bezecplus.cz - Spotify - YouTube - Apple Podcast - instagram @bezecplus - Facebook Hackni běh Podcast / Hackni běh Media

TRÉNINKOVÝ PLÁN – 12 TÝDNŮ BUDOVÁNÍ VYTRVALOSTI PRO PŮLMARATON

Cílem tohoto plánu je vybudovat silnou aerobní vytrvalost a postupně posunout aerobní práh.

PRVNÍ AŽ ČTVRTÝ TÝDEN STABILIZACE OBJEMU

V úvodní fázi jde především o vytvoření stabilního tréninkového rytmu a adaptaci organismu na pravidelnou zátěž.

Trénink A

Souvislý aerobní běh v délce 40 až 60 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % TFMax.

Trénink B

Tepový fartlek. Trénink začíná **desetiminutovým zahřátím** v klidném tempu. Poté následuje hlavní fartlekový úsek. Běžec zrychluje až k **aerobnímu prahu** a následně přechází do chůze, dokud se tepová frekvence nesníží přibližně na **110 až 115** tepů za minutu.

Délka fartlekového úseku se v jednotlivých týdnech postupně prodlužuje.

- 1. týden: 20 minut
- 2. týden: 25 minut
- 3. týden: 30 minut
- 4. týden: 35 minut

Po dokončení fartleku následuje **desetiminutové vychladnutí** v podobě regeneračního běhu v zóně 1.

Trénink C

Souvislý aerobní běh v délce 50 až 70 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence.

Trénink D

Dlouhý běh v délce 70 až 90 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence.

PÁTÝ AŽ OSMÝ TÝDEN ROZŠÍŘENÍ AEROBNI KAPACITY

V této fázi se objem zátěže dále rozšiřuje a do plánu se přidává jeden tréninkový den.

Trénink A

Souvislý aerobní běh v délce 45 až 65 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence.

Trénink B

Tepový fartlek. Trénink začíná **desetiminutovým zahřátím** v klidném tempu. Poté následuje hlavní fartlekový úsek. Běžec zrychluje až k **aerobnímu prahu** a následně přechází do chůze, dokud se tepová frekvence nesníží přibližně na **110 až 115** tepů za minutu.

Postupná progresse fartleku:

- 5. týden: 30 minut
- 6. týden: 35 minut
- 7. týden: 35 minut
- 8. týden: 40 minut

Po dokončení fartleku následuje **desetiminutové vychladnutí** v podobě regeneračního běhu v zóně 1.

Trénink C

Běh na horní hranici aerobního pásma v délce 40 až 60 minut. Intenzita se pohybuje na horní hranici zóny 2, přibližně 70 až 75 % maximální tepové frekvence.

Trénink D

Dlouhý běh v délce 90 až 120 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence.

Trénink E

Regenerační běh v délce 30 až 45 minut v zóně 1, tedy do 60 % maximální tepové frekvence.

DEVÁTÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN STABILIZACE DLOUHÉ ZÁTĚŽE

V poslední fázi tohoto bloku se stabilizuje objem dlouhých běhů a upevňuje schopnost organismu zvládat dlouhodobou zátěž.

Trénink A

Regenerační běh v délce 30 až 45 minut v zóně 1, tedy do 60 % TFMax.

Trénink B

Souvislý aerobní běh v délce 50 až 70 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence.

Trénink C

Tepový fartlek. Trénink začíná **desetiminutovým zahřátím** v klidném tempu. Poté následuje hlavní fartlekový úsek. Běžec zrychluje až k **aerobnímu prahu** a následně přechází do chůze, dokud se tepová frekvence nesníží přibližně na **110 až 115** tepů za minutu.

Postupná progresse fartleku:

- 9. týden: 35 minut
- 10. týden: 40 minut
- 11. týden: 40 minut
- 12. týden: 40 minut

Po dokončení fartleku následuje **desetiminutové vychladnutí** v podobě regeneračního běhu v zóně 1.

Trénink D

Běh na horní hranici aerobního pásma v délce 40 až 60 minut na horní hranici zóny 2, přibližně 70 až 75 % maximální tepové frekvence.

Trénink E

Dlouhý běh v délce 120 až 150 minut v zóně 1 až 2, přibližně 60 až 70 % maximální tepové frekvence. Posledních 10 až 15 minut může být běženo na horní hranici zóny 2, tedy přibližně 70 až 75 % maximální tepové frekvence.

Výsledek tohoto bloku

Po absolvování tohoto plánu by měl běžec zvládat stabilně čtyři až pět běhů týdně. Dlouhý běh v délce 120 až 150 minut by měl být schopen absolvovat bez výrazného nárůstu únavy a bez postupného rozpadu tempa.

Současně by se měla zlepšit ekonomika běhu. To v praxi znamená, že při stejné tepové frekvenci dokáže běžec běžet vyšším tempem a udržet ho po delší dobu bez výrazného energetického propadu.

Organismus tak získá pevný vytrvalostní základ, na kterém lze stavět další výkonnost. Na tento blok bude navazovat osm týdnů specifické nadstavby, ve které se přechází na pět tréninkových dní týdně a postupně se začíná pracovat s tempem na hraně laktátového prahu a se specifickým závodním tempem půlmaratonu.

Jak jednotlivé tréninky provádět

Každý trénink v plánu má stejnou základní strukturu. Na začátku je potřeba organismus připravit na zátěž a na konci ho postupně vrátit zpět do klidového režimu. Jednotlivé tréninky jsou v plánu označené písmeny A až E. Pro vlastní trénink je rozhodující jejich pořadí za sebou, nikoli konkrétní dny v týdnu. Ty si každý běžec určuje podle svých časových možností.

Před samotným během je proto vhodné zařadit několik minut svižné chůze. Ta postupně zvýší tepovou frekvenci a připraví svaly na práci. Po chůzi může následovat krátký klidný rozklus, který organismus plynule připraví na hlavní část tréninku.

Po dokončení běžecké části by měl vždy následovat klidný výklus. Ten pomůže postupně snížit tepovou frekvenci a umožní tělu přejít ze zátěže zpět do regeneračního režimu. Úplný závěr je vhodné zakončit krátkou chůzí, aby se organismus přirozeně uklidnil.

Po tréninku je dobré věnovat několik minut lehké mobilitě a protažení svalových skupin, které jsou při běhu nejvíce zatěžované. Zaměř se především na lýtka, hamstringy – zadní stranu stehen, kvadricepsy – přední stranu stehen, hýždě svalu, flexory kyčlí a spodní část zad.

Protažení by mělo být klidné a kontrolované. Vyhní se prudkým pohybům nebo agresivnímu tahání svalů, které by mohlo vést k mikropoškození tkání místo jejich uvolnění.

Z hlediska stravy není potřeba nic složitého. U kratších běhů často stačí lehké doplnění energie, například malé množství sacharidů. U delších běhů je vhodné jít na trénink po lehkém jídle, aby měl organismus dostatek energie pro delší zátěž a nedocházelo k předčasnému vyčerpání zásob.

Cílem těchto jednoduchých pravidel je jediné – aby byl trénink dlouhodobě bezpečný, stabilně opakovatelný a aby nedocházelo k postupnému přetížení organismu.

Co můžeš udělat ty

Pokud ti tenhle seriál dává smysl, přihlas se k odběru bonusového obsahu na našem webu a odebírej podcast Hackni běh na platformách:

Spotify,
Apple Podcasts
YouTube kanál Hackni Běh
FB Hackni Běh Podcast
FB Hackni běh Média
IG @bezecplus

Sleduj naše sociální sítě a vyber si obsah, který tě zajímá:

FB Hackni běh Podcast

Zde najdeš nové epizody podcastu Hackni běh, bonusové články a infografiky, které rozšiřují témata jednotlivých dílů.

FB Hackni běh Media

Nová stránka zaměřená čistě na tréninkový obsah. Postupně zde budeme sdílet tréninkové plány, struktury běhů, principy budování vytrvalosti, rychlosti a síly, práci s kopci, závodní strategie, regeneraci a další témata, která jdou za rámec osnovy podcastu.

Instagram @bezecplus

Krátká edukační videa, motivace pro běžce, infografiky a rychlé tipy z tréninku.

A pokud máš pocit, že ti tenhle obsah něco skutečně dal, neodmítnu ani pozvání na kávu **v naší virtuální kavárně na stránce www.bezecplus.cz**. Pomáhá to udržet celý projekt nezávislý a bez balastu.