

HIGH TATRAS NIGHT RUN - 10km

4-TÝŽŔŇOVÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN POKROČILÝ BEŽEC



Tento tréningový plán pre teba pripravila trénerka Romana Komarňanská, spoluzakladateľka mobilnej bežeckej appky RUNology. Veríme, že tento plán ti pomôže natrénovať na tvoju vzdialenosť tak, aby si s dobrým pocitom prišiel do cieľa. Držíme ti palce!

Týždeň 1		
Pondelok	Kompenzačné cvičenie 30min (RUNology odporúčenie)	Tento tréning by mal byť zameraný na precvičenie tých svalových partií, ktoré najviac ohrozujú naše bežecké zdravie. Mal by obsahovať kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia svalov dolných končatín, stredú tela a hornej časti tela.
Utorok	Voľný beh 45min + rýchle rovinky 10x100/100	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	Kombinácia intervalov: 4x (600m, 300m) - tempo: 600vky v tempe, akým chceš bežať preteky, 300vky ešte rýchlejšie	Do intervalového tréningu sme dali trochu kreativity a striedania tempa - a to prostredníctvom variácie rôznych dĺžok jednotlivých intervalov a tým pádom striedanie rôznych temp. Medzi jednotlivými intervalmi je oddych 2 minúty chôdze. Aj tu platí pravidlo 2km rozklus a 2 km výklus v pomalom tempe. Po tréningu nám nezabudni dať vedieť, ako ti to šlo.
Štvrtok	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Piatok	Voľný beh 30 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Sobota	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Nedeľa	Tempobeh 5km (v cieľovom tempe akým chceš bežať preteky)	Dôležitým typom súvislého tréningu je tempový beh. Mal by byť súčasťou tréningu každého vytrvalca – bez ohľadu na vzdialenosť, na ktorú sa špecializuje. Úlohou je, naučiť sa bežať čo najdlhšie v tempe, ktoré je blízke tempu, ktoré chceš (či si momentálne schopný) bežať v rámci pretekov na tvojej obľúbenej, či preferovanej vzdialenosti. Učí ťa prekonávať pocit diskomfortu z hromadiaceho sa laktátu vo svaloch a bežať „cez bolesť“, keďže sa behá v zónach, kde si už tvoje telo nevystačí s priebežným dopĺňaním kyslíka a bežíš s menším či väčším kyslíkovým dlhom. Keďže sa jedná o náročný tréning, aj v tomto prípade je dôležité, aby si sa pred tréningom rozklusával minimálne 2km a po tréningu si dal 2km výklus v pomalom tempe.
Týždeň 2		
Pondelok	Kompenzačné cvičenie 30min (RUNology odporúčenie)	Tento tréning by mal byť zameraný na precvičenie tých svalových partií, ktoré najviac ohrozujú naše bežecké zdravie. Mal by obsahovať kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia svalov dolných končatín, stredú tela a hornej časti tela.
Utorok	Voľný beh 30min + rýchle rovinky 10x100/100	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	Pyramída: 400m + 800m + 1200m + 800m + 400m (tempo: začni rýchlo a postupne prispôbuj tempo vzdialenosti)	Bežecké pyramídy sú veľmi obľúbeným bežeckým tréningom. Tréning by mal byť rozmanitý. Naše telo potrebuje nové a nové podnety, aby si si nezvykal na jednostrannú záťaž. Jedná sa o kombináciu intervalových vzdialeností, ktoré kombinujeme vzostupne a zostupne. Interval oddychu medzi jednotlivými úsekmi sú 2 minúty chôdze. Aj tu platí - 2km rozklus a 2km výklus.
Štvrtok	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Piatok	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Sobota	Fartlek 8x (900m voľne + 100m akcelerácia)	Fartlek je súvislý beh v ktorom striedame rôzne typy tempa. V našom prípade ťa čaká riadený fartlek - kde sme ti napísali, kedy máš ísť voľne, v pohodlnom tempe a kedy máš zrýchliť. Tento typ tréningu je veľmi obľúbený, pretože vďaka zmenám v tempe kilometre ubiehajú samé. Veríme, že sa ti tréning bude páčiť. Daj nám vedieť, ako ti to šlo.
Nedeľa	Dlhý beh 12km	Dlhý beh je základným typom bežeckého tréningu a je nevyhnutné ho zaradiť do tréningového procesu, nech sa pripravuješ na akýkoľvek bežecký výkon. Dlhým behom si budúce vytrvalosť a zlepšuješ si aeróbnu kapacitu. Bež ho vo svojej aeróbnej zóne - tak aby si sa vedel počas behu rozprávať. Najlepšie je, ak si nájdeš kamoša alebo partičku, s ktorou dlhé behy absolvuješ - kilometre tak ubiehajú rýchlejšie :)
Týždeň 3		
Pondelok	Kompenzačné cvičenie 30min (RUNology odporúčenie)	Tento tréning by mal byť zameraný na precvičenie tých svalových partií, ktoré najviac ohrozujú naše bežecké zdravie. Mal by obsahovať kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia svalov dolných končatín, stredú tela a hornej časti tela.
Utorok	Voľný beh 30 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	Dlhé intervaly 5x1000 (trochu rýchlejšie ako je tvoje pretekové tempo / želané tempo na 10km)	Dnes máme na pláne dlhé intervaly. Na rozdiel od tých krátkych je potrebné ich bežať s rozvahou a rozložiť si tempo. Sú výborným nástrojom na budovanie tempovej vytrvalosti a vďaka nim sa behajú osobáky. Dlhé intervaly sú fyzicky náročným tréningom, preto je dobré doplniť energiu pred tréningom. Interval oddychu medzi jednotlivými úsekmi sú štandardné 2 minúty pomalej chôdze. Nezabudni na 2km rozklus a 2km výklus. Držíme palce!
Štvrtok	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Piatok	4km voľný beh + rýchle rovinky 8x150m /150m + 4km voľno	Dnes ťa čaká beh v nízkej intenzite, počas ktorého si zabehneš zopár krátkych rýchlych roviniek, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 150m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Sobota	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Nedeľa	Voľný beh 60 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aeróbného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréningovanie!
Týždeň 4		
Pondelok	Kompenzačné cvičenie 30min (RUNology odporúčenie)	Tento tréning by mal byť zameraný na precvičenie tých svalových partií, ktoré najviac ohrozujú naše bežecké zdravie. Mal by obsahovať kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia svalov dolných končatín, stredú tela a hornej časti tela.
Utorok	Voľný beh 30 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	Stredne dlhé intervaly 4 x 500m (v tempe pretekov)	Stredne dlhé intervaly sú jedným z najúčinnějších spôsobov, ako zrýchliť beh a preto je dôležité ich zaradiť do tréningového procesu. Pri stredne dlhých intervaloch je potrebné si dobre rozložiť tempo, aby si vydržal držať rýchlosť až do konca. Interval oddychu medzi intervalmi sú 2 minúty chôdze. Je veľmi dôležité sa pred intervalovým tréningom rozklusovať 2 km v pomalom tempe a po 2km tréningu vykúsať.
Štvrtok	Voľno	Voľno znamená voľno :) Dnesný deň venuj oddychu a regenerácii. Pamätaj - aj oddych je tréning. Pripravuješ tak svoje telo na tréning, ktorý ťa čaká nasledovný deň.
Piatok	Voľný beh 20 minút + rýchle rovinky 10x80m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchlom tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrúšenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Sobota	PRETEKY	Je tu deň D - cieľ nášho tréningového procesu. Na štartovú čiaru sa môžeš postaviť so sebavedomím, že si urobil všetko preto, aby si svoj cieľ dosiahol. Želáme ti ľahké nohy a čistú myseľ! Pred pretekmi nezabudni na rozklus a rozcvičenie - výborne ťa to psychicky aj fyzicky pripraví na športový výkon. Už si svoj deň šampion! Dokážeš to!
Nedeľa	Voľno	Už si dobrý pocit zo seba a odmeň sa príjemným časom stráveným vo wellnesse :)