

HIGH TATRAS NIGHT RUN - 5km



4-TÝŽDŇOVÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN ZAČIATOČNÍK

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	Beh + chôdza: 4x 6min beh + 2min chôdza	Tento typ tréningu je veľmi vhodný pre začiatocnikov, pre bežcov, ktorý sa vracajú opätovne k behu po zranení alebo dlhodobom netréňovaní. Ide o striedanie behu s chôdzou v nízkej intenzite. Cieľom je aby sa vám postupne zlepšovala vytrvalosť tak, aby sme každým ďalším tréningom predĺžili interval behu a skrátili interval chôdze.
Streda	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.
Štvrtok	Beh + chôdza: 8x 3min beh + 2min chôdza	Tento typ tréningu je veľmi vhodný pre začiatocnikov, pre bežcov, ktorý sa vracajú opätovne k behu po zranení alebo dlhodobom netréňovaní. Ide o striedanie behu s chôdzou v nízkej intenzite. Cieľom je aby sa vám postupne zlepšovala vytrvalosť tak, aby sme každým ďalším tréningom predĺžili interval behu a skrátili interval chôdze.
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	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.
Nedela	Voľný beh 20 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréňovanie!
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 20 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréňovanie!
Streda	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.
Štvrtok	Voľný beh 10 minút + rýchle rovinčky 10x80m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežecskými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinčky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežecského stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
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	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.
Nedela	Voľný beh 30 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréňovanie!
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 20 minút + rýchle rovinčky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežecskými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinčky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežecského stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	Krátke intervaly 8x200m	Intervalový tréning - kľúčový tréning pre budovanie tvojej rýchlosti. Ide o intenzívnu fyzickú aktivitu, pri ktorej sa striedajú intenzívne úseky s úsekmi odpočinku. Dnes ťa čaká 8x 200m úsekov s intervalom odpočinku 2 minúty - kedy ti odporúčame prejsť do pomalého chodu. Pred intervalovým tréningom si daj vždy 2km rozklus v pomalom tempe, následne sa poriadne rozvici a môžeš ísť na to. Po intervaloch nasleduje 2 km výklus v pomalom tempe, aby si zmieril následky ťažkého tréningu. Strečing na záver je po tomto type tréningu nutnosť. Už si rýchlosť!
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	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréňovanie!
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.
Nedela	Voľný beh 40 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládol rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréňovanie!
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 20 minút + rýchle rovinčky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežecskými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinčky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežecského stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)
Streda	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.
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 10 minút + rýchle rovinčky 10x80m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežecskými krátkymi rovinčkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinčky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežecského 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!
Nedela	Voľno	Už si dobrý pocit zo seba a odmeň sa príjemným časom stráveným vo wellnesse :)