

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, stredu tela a domnej časti tela.
Utorok	Beh + chôdza: 4x 6min beh + 2min chôdza	Tento typ tréningu je veľmi vhodný pre začiatočníkov, pre bežcov, ktorý sa vracajú opätovne k behu po zranení alebo dlhodobom netrénovaní. 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 začiatočníkov, pre bežcov, ktorý sa vracajú opätovne k behu po zranení alebo dlhodobom netrénovaní. 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.
Nedeľa	Voľný beh 20 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládla rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréningovanie!
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, stredu tela a domnej časti tela.
Utorok	Voľný beh 20 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládla rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréningovanie!
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 rovinky 10x80m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežeckého 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.
Nedeľa	Voľný beh 30 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládla rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréningovanie!
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, stredu tela a domnej časti tela.
Utorok	Voľný beh 20 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie 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	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	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 chôdze. Pred intervalovým tréningom si dai vždy 10 minút rozklus v pomalom tempe, následne sa poriadne rozvočí a môžeš ísť na to. Po intervaloch nasleduje 10 minút výklus v pomalom tempe, aby si zmišlel následky ťažkého tréningu. Strečing na záver je po tomto type tréningu nutnosť. Uži si rýchlosť!
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 40 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládla rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného 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, stredu tela a domnej časti tela.
Utorok	Voľný beh 20 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie 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	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	Výbehy do kopca 5x 20s + 5x40s + 5x 20s (svižne)	Výbehy do kopca sú perfektným tréningom, kedy dochádza k rozvoju svalovej sily a pružnosti, k zlepšeniu ekonomiky behu, predĺženiu dĺžky kroku, rozvoju submaximálnej sily a rýchlosti, silovej vytrvalosti a zlepšeniu úrovne anaerobného prahu. Výbehy rozvíjajú predovšetkým špeciálnu, pre bežca potrebnú, silu lýtkových, stehenných a sedacích svaloch. Znie to motivátne, no nie? Tak poďme na to. Každému tréningu predchádza 15 minút rozklus v pomalom tempe. Interval oddychu je v prípade výbehov pomalý zbeh dole v rovnakej vzdialenosti. Tréning vždy zakončí 10 minútovým výklusom a strečingom - nohy ti za to fakt podakujú!
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.
Nedeľa	Voľný beh 40 minút	Voľný beh znamená beh v nízkej intenzite - tak aby si počas behu vládla rozprávať. Cieľom behu je budovanie aerobného základu = tvojej základnej vytrvalostnej kondície, na ktorej budeme stavať v budúcnosti ťažšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné tréningovanie!
Týždeň 5		
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, stredu tela a domnej časti tela.
Utorok	Voľný beh 30 minút + rýchle rovinky 10x100m / 100m	Ide o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, ktoré bež v rýchлом tempe. Po každej rýchlej rovinke nasleduje oddych v podobe 100m dlhého pomalého klusu. Rýchle rovinky sú perfektný nástroj na prebudenie rýchlych svalových vlákien, vyrušenie z bežeckého stereotypu, na zlepšenie koordinácie a v konečnom dôsledku aj na zlepšenie bežeckej techniky. Nehovoriac o tom, že tréning vďaka nim rýchlejšie ubehne :)

Nedela	Voľný beh 45 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 tréningovanie!
Týždeň 6		
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	Íde o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, 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, vyrušenie 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	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	Výbehy do kopca 10x 40s (svižne)	Výbehy do kopca sú perfektným tréningom, kedy dochádza k rozvoju svalovej sily a pružnosti, k zlepšeniu ekonomiky behu, predĺženiu dĺžky kroku, rozvoju submaximálnej sily a rýchlosti, silovej vytrvalosti a zlepšenie úrovne anaeróbného prahu. Výbehy rozvíjajú predovšetkým špeciálnu, pre bežca potrebnú, silu lýtkových, stehenných a sedacích svaloch. Znie to motivačne, no nie? Tak podme na to. Každému tréningu predchádza 15 minút rozklus v pomalom tempe. Interval oddychu je v prípade výbehov pomalý zbeh dole v rovnakej vzdialenosti. Tréning vždy zakončí 10 minútovým výklusom a strečingom - nohy ťi za to fakt poďakujú.
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	Uži si dobrý pocit zo seba a odmeň sa príjemným časom stráveným vo wellnesse :)
Nedela	Voľný beh 50 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 tréningovanie!
Týždeň 7		
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	Íde o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, 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, vyrušenie 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	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	Stredne dlhé intervaly 5 x 600m	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 odpočinku medzi intervalmi sú 2 minúty chôdze. Je veľmi dôležité sa pred intervalovým tréningom rozklusť 10 minút v pomalom tempe a 10 minút vyklusť.
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 50 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 tréningovanie!
Týždeň 8		
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 rovinky 10x100m / 100m	Íde o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, 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, vyrušenie 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	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 rovinky 10x80m / 100m	Íde o beh v nízkej intenzite so záverečnými bežeckými krátkymi rovinkami, 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, vyrušenie 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 sebaavedomím, že si urobil všetko preto, aby si svoj cieľ dosiahol. Želáme ti ľahké nohy a čistú myseľ! Pred pretekmi nezabudni na rozklus a rozcvičenie - vyberme ťa to psychicky aj fyzicky pripraví na športový výkon. Uži si svoj deň šampion! Dokážeš to!
Nedela	Voľno	Uži si dobrý pocit zo seba a odmeň sa príjemným časom stráveným vo wellnesse :)