

TELEKOM NIGHT RUN DONOVALY - 5km



8-TÝŽDŇOVÝ 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, stredu tela a hornej časti tela.
Utorok	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 ľahšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné trénovanie!
Streda	Krátke intervaly 8x200m (v rýchlom tempe)	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 daj vždy 2km rozklus v pomalom tempe, následne sa poriadne rozvič a môžeš ísť na to. Po intervaloch nasleduje 2 km výklus v pomalom tempe, aby si zmiernil 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 ľahšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné trénovanie!
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	Fartlek 10x (1min rýchlo + 2min pomaly)	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. Nezabudni sa pred fartlekom 5 minút rozklusť a na záver si daj 5 minút výklus v pomalom tempe. Veríme, že sa ti tréning bude páčiť.
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 hornej časti tela.
Utorok	Voľný beh 30min + rýchle rovinky 10x 100m / 100m	Ide 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	Stredne dlhé intervaly 8 x 500m (v želanom pretekovom tempe na 5km)	Stredne dlhé intervaly sú jedným z najúčinnejších 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 vykľusť.
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 ľahšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné trénovanie!
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 ľahšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné trénovanie!
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 hornej časti tela.
Utorok	Výbehy do kopca 8x140m (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 anaerobného 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 2km rozklus v pomalom tempe. Interval oddychu je v prípade výbehov pomaly zbeh dole v rovnakej vzdialenosti. Tréning vždy zakončí 2km výklusom a strečingom - nohy ti za to fkt poďakujú.
Streda	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 ľahšie, špecifické tréningy. Želáme ti príjemné trénovanie!
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 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	Fartlek 2x (5x 30s rýchlo + 2min pomaly)	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. Nezabudni sa pred fartlekom 10 minút rozklusť a na záver si daj 10 minút výklus v pomalom tempe. Veríme, že sa ti tréning bude páčiť.
Nedela	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.
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 hornej 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 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	Dlhé intervaly 6 x 800m (v želanom pretekovom tempe na 5km)	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	Voľný beh 10 minút + rýchle rovinky 10x80m / 100m	Ide 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 sebavedomím, že si urobil všetko preto, aby si svoj cieľ dosiahol. Želáme ti ľahké nohy a čistú myseľ! Pred pretekmi nezabudni na rozklus a rozvičenie - 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 wellness :)
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 hornej časti tela.

Utorok	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 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 pomaly zbeh dole v rovnakej vzdialenosti. Tréning vždy zakončí 10 minútovým výklusom a strečingom - nohy ti za to fakt poďakujú.
Streda	Voľný beh 40 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 trénovanie!
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	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 kľusu. 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	Fartlek 2x (5x 30s rýchlo + 2min pomaly)	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. Nezabudni sa pred fartlekom 10 minút rozklusť a na záver si dať 10 minút výklus v pomalom tempe. Veríme, že sa ti tréning bude páčiť.
Nedela	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.

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, stredu tela a hornej časti tela.
Utorok	Krátke intervaly 12x 200m	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 pomalejšieho chôdže. Pred intervalovým tréningom si daj vždy 2km rozklus v pomalom tempe, následne sa poriadne rozvoľ 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. Uži si rýchlosť!
Streda	Voľný beh 40 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 trénovanie!
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	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 kľusu. 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	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 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 trénovanie!

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, stredu tela a hornej časti tela.
Utorok	Stredne dlhé intervaly 5 x 600m (v želanom pretekovom tempe na 5km)	Stredne dlhé intervaly sú jedným z najúčinnnejších 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 chôdže. Je veľmi dôležité sa pred intervalovým tréningom rozklusť 10 minút v pomalom tempe a 10 minút výklusť.
Streda	Voľný beh 40 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 trénovanie!
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	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 kľusu. 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	Fartlek 2x (5x 30s rýchlo + 2min pomaly)	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. Nezabudni sa pred fartlekom 10 minút rozklusť a na záver si dať 10 minút výklus v pomalom tempe. Veríme, že sa ti tréning bude páčiť.
Nedela	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.

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, stredu 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 kľusu. 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	Stredne dlhé intervaly 4 x 500m (v tempe pretekov)	Stredne dlhé intervaly sú jedným z najúčinnnejších 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 chôdže. Je veľmi dôležité sa pred intervalovým tréningom rozklusť 2 km v pomalom tempe a po 2km tréningu výklusť.
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 15 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 kľusu. 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 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. Uži si svoj deň šampioni! Dokážeš to!
Nedela	Voľno	Uži si dobrý pocit zo seba a odmeň sa príjemným časom stráveným vo wellnesse :)