

---

# Fyzický trénink – rady a doporučení

---

## Fyzický trénink – rady a doporučení

Univerzitní maraton se koná v neděli 8. května. Znamená to, že od týdne 21. března máte sedm týdnů na přípravu. Na začátku je potřeba si stanovit cíl, který vychází z aktuálního stupně vaší výkonnosti a zdravotního stavu. Od toho se odvíjí příprava. V prvních dvou týdnech byste měli absolvovat dva až tři běžecké tréninky a jeden trénink obecného rázu tak, abyste se snažili organismus postupně zatěžovat.

Na začátek je třeba nastítnit rady a doporučení:

- před každým tréninkem provedte rozběhání v rozmezí 5 – 8 minut ve velice nízkém tempu,
- po rozběhání přejděte na rozcvičení celého těla, zvolte jak dynamické cviky typu kroužení paží, přednožování, popřípadě zanožování, tak vhodně zvolené strečinkové cviky,
- pro přípravu na běžeckou lokomoci zvolte speciální běžecká cvičení jako je liftink, skipink, předkopávání, zakopávání, odpichy, klus poskočný, cval stranou, běh zkřížmo na 20m úseku,
- rozcvičení ukončíte rovinkami v úseku kolem 80 m, kdy běžíte na techniku běhu, popřípadě vystupňovaně, nebo tempově,
- rozcvičení určitě nepodceňujte, mělo by trvat kolem 20 - 25 minut,
- po každém tréninku provedte na závěr vyklusání v nízkém tempu po dobu 5-8 minut, vše zakončete strečinkovým, kompenzačním, či uvolňovacím cvičením,
- v rámci tréninku vytrvalosti je vhodné sledovat hodnoty srdeční popřípadě tepové frekvence,
- důležité je také si pořídit vhodnou běžeckou obuv, v kanadách ani ve cvičkách se běžecký závod určitě nedá běžet tak, abyste měli příjemný pocit z běhu,
- určitě by bylo vhodné navštívit jako divák 2. dubna pražský maratón. Kromě nevšedních sportovních zážitků „nasajete“ atmosféru běžeckého závodu.

*PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D., sportovní specializace: trenérství – atletika, Katedra atletiky, FTVS UK*