

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 3

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 3

Týden	Program tréninku	Časy	Kontrola	Hodnocení
3.	4. 4. – 10. 4. 2011			
pondělí	Běh: 4-5×8 minut s úkolem uběhnout následující úsek vždy o 100 metrů dál, souvisle s pozvolna vystupňovaným závěrem (!!!ne naplno, čeká nás absolvování celkem 4 běžeckých úseků, rovnoměrně si rozlož síly!!!)			
středa	<p>Kontrolní běhání: běh na 5 km souvisle</p> <p>Cíl: zjištění úrovně vytrvalosti a prověření účinnosti běžeckého tréninku po dvou týdnech běžecké přípravy</p> <p>Motivační otázka: uběhnu souvisle 5 km?</p> <p>Další otázka: zvládnou uběhnout 5 km souvisle a v jakém čase se mi to podaří?</p> <p>Odpověď:</p> <p>a) zvládl jsem to bez potíží</p> <p>b) měl jsem drobné potíže</p> <p>c) měl jsme krizi a cítil jsme ztuhlé nohy</p> <p>d) běželo se mi špatně a musel jsem volit kombinaci běhu a chůze</p> <p>e) nezvládl jsem to uběhl jsem jenkm</p>			
pátek	<p>Varianta tréninku pro běžce s odpovědí:</p> <p>a)+b) Fartlek: 3×15 minut se střídáním tempa (rychlejší – volnější), střídání tempa zahájit od 5. minuty a kombinovat rychlý běh a volnější tempo dle pocitu, rychlejší úsek délky: 30, 50, 60, 70 m, poté následuje volnější odpočinkový běžecký úsek v trvání 1 minuty, provádět do 12. minuty, následně do 15. minuty běžet rovnoměrným tempem</p> <p>c)+d) Souvislý běh: 3-4×15 minut (rovnoměrné tempo, odpočinek mezi úseky 3 minuty)</p> <p>e) Střídání běhu a chůze, tzv. indiánský běh: 5 minut běh – 2 minuty chůze – 6 minut běh – 2 minuty chůze – 5 minut běh – 3 minuty chůze – 4 minuty běhu – 2 minuty chůze – 4 minuty běhu – 2 minuty chůze</p>			
neděle	Jízda na kole 75 – 90 minut, in – line 70 minut, doplňkový sport (volejbal, fotbal, basket, florbal, apod.)			

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