

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 4

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 4

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| Týden 4 | 11. 4. – 17. 4. 2011 | | | |
| pondělí | Běh: 5× 1 km s úkolem běžet kilometrový úsek v určeném času pro kategorie (odpovědi na otázky po testu z minulého týdne), interval odpočinku mezi úseky se pohybuje v rozmezí 2- 4 min.: a)+b) tempo na 1 km (4:51 – 5:05 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), c)+d) tempo na 1 km (5:10 – 5:30 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), e) tempo na 1 km (5:55 – 6:10 min., v případě nižšího tempa, či nepříjemného pocitu volit běh nižší intenzitou i v možné kombinaci s chůzí v poměru 200 m chůze a 800 m běh) | | | |
| středa | Běh: 6 km souvisle v předem stanoveném tempu Varianta tréninku pro běžce s odpovědí: a)+b) tempo běhu 5:30 – 5:50 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence) c)+d) tempo běhu 6:00 – 6:20 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence) e) tempo běhu 6:30 – 6:50 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence), popřípadě nižší tempo kolem 7:00 min./ km | | | |
| pátek | Souvislý běh 2×30 min. a)+b) střídat tempo běhu, například systémem 3 min. běh – 1 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně c)+d) střídat tempo běhu, například systémem 4 min. běh – 30 vteřin svižněji – 30 vteřin klus opakovaně e) střídat tempo běhu, například systémem 3 min. běh – 1 min. chůze – 1 min. klus opakovaně | | | |
| neděle | Jízda na kole 80 minut, in – line 60 minut | | | |

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