
Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 5

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 5

Týden 5	18. 4. – 24. 4. 2011 Tři týdny do závodu Časy/Kontrola/Hodnocení
Pondělí	<p>Běh: 2×(3×1 km) s úkolem běžet kilometrový úsek podobně jako předcházející týden v určeném čase pro jednotlivé kategorie (odpovědi na otázky po kontrolním testu), interval odpočinku mezi úseky se pohybuje v rozmezí 2- 4 min., mez sériemi 5 min.:</p> <p>a+b) tempo na 1 km (4:45 – 5:00 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat),</p> <p>c+d) tempo na 1 km (5:00 – 5:20 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat),</p> <p>e) tempo na 1 km (5:45 – 6:00 min., v případě nižšího tempa, či nepříjemného pocitu volit běh střední intenzitou i v možné kombinaci s klusem v poměru 200 m klus a 800 m běh)</p>
Středa	<p>Běh: 10 km souvisle v předem stanoveném tempu, které bylo doporučeno v minulém týdnu.</p> <p>Cíl: zvládnutí běhu v délce trati závodu</p> <p>Varianta tréninku pro běžce s odpovědí:</p> <p>a)+b) tempo běhu 5:30 – 5:50 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence)</p> <p>c)+d) tempo běhu 6:00 – 6:20 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence)</p> <p>e) tempo běhu 6:30 – 6:50 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence), popřípadě nižší tempo kolem 7:00 min./ km</p>
Pátek	<p>Souvislý běh 3×25 min.</p> <p>a)+b) střídat tempo běhu, systémem – v 1. sérii 2:30 min. běh – 1:30 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, ve 2. sérii 3 min. běh – 1 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, ve 3. sérii 3:30 min. běh – 0:30 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, interval odpočinku mezi sériemi 2 - 4 min.</p> <p>c)+d) střídat tempo běhu, systémem: v 1. sérii 3:30 min. běh – 0:30 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, ve 2. sérii 3 min. běh – 1 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, ve 3. sérii 4 min. běh – 0:30 min. svižněji – 0:30 min. klus opakovaně, interval odpočinku mezi sériemi 4 min.</p> <p>e) střídat tempo běhu, systémem: v 1. sérii 4 min. běh – 0:30 min. chůze – 0:30 min. klus opakovaně, ve 2. sérii 3:30 min. běh – 0:30 min. chůze – 1 min. běh opakovaně, ve 3. sérii 4 min. běh – 0:30 min. svižněji – 0:30 min. klus opakovaně, interval odpočinku mezi sériemi 4 - 5 min.</p>
Neděle	<p>Velikonoční volno, popřípadě velikonoční jízda na kole 70 min., nebo velikonoční radostné in – line bruslení na 50 minut</p>

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

