

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 6

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 6

6.	25. 4. – 1. 5. 2011 Dva týdny do závodu
Pondělí	Velikonoce
Úterý	Běh: 2×(4×1 km) s úkolem běžet kilometrový úsek podobně jako předcházející týden v určeném čase pro jednotlivé kategorie (odpovědi na otázky po kontrolním testu), interval odpočinku je chůze 400 m, mez sériemi 3 min.: a)+b) tempo na 1 km (4:35 – 4:45 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), c)+d) tempo na 1 km (4:50 – 5:00 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), e) tempo na 1 km (5:15 – 5:35 min., v případě nižšího tempa, či nepříjemného pocitu volit běh střední intenzitou)
Středa	Běh: 2×5 km souvisle v předem stanoveném tempu, které bylo doporučeno v minulém týdnu. Cíl: zvládnutí běhu ve dvou úsecích po 5 km Varianta tréninku pro běžce s odpovědí: a)+b) tempo běhu 5:00 – 5:15 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence, popřípadě rychleji, tempo na 1 km být schopen opakovat) c)+d) tempo běhu 5:20 – 5:35 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence, popřípadě rychleji, tempo na 1 km být schopen opakovat) e) tempo běhu 5:50 – 6:05 min./ km (80-85% maxima srdeční frekvence)
Pátek	Souvislý běh 2×30 min. a)+b) střídat tempo běhu, systémem – v 1. sérii 4 min. běh – 1 min. svižněji opakovaně, ve 2. sérii 3 min. běh – 1 min. svižněji – 1 min. klus opakovaně, interval odpočinku mezi sériemi 2 min. 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, interval odpočinku mezi sériemi 3 min. e) střídat tempo běhu, systémem: v 1. sérii 3:30 min. běh – 0:30 min. chůze – 1 min. běh opakovaně, ve 2. sérii 4 min. běh – 0:30 min. svižněji – 0:30 min. klus opakovaně, interval odpočinku mezi sériemi 4 - 5 min.
Neděle	

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