
Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 7

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 7

7.	2. 5. – 8. 5. 2011	JIŽ JE TO TADY
Úterý	Běh: 8×500 m s úkolem běžet úsek v předem určeném tempu ve stanoveném čase pro jednotlivé kategorie (odpovědi na otázky po kontrolním testu), interval odpočinku mezi úseky se pohybuje v rozmezí 2- 3 min.: a+b) tempo na 500 m (2:05 – 2:10 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), c+d) tempo na 500 m (2:23 – 2:38 min., zdatnější mohou běžet i rychleji, avšak uvedený čas musí v dalších úsecích zopakovat), e) tempo na 500 m (2:40 – 2:52 min., v případě nižšího tempa, či nepříjemného pocitu volit běh střední intenzitou i v možné kombinaci s klusem v poměru 100 m klus a 400 m běh)	
Čtvrtek	Běh: 40 – 45 min. souvisle v předem stanoveném tempu. Varianta tréninku pro běžce s odpovědí: a)+b) 80% maxima srdeční frekvence c)+d) 75 - 80% maxima srdeční frekvence e) 75% maxima srdeční frekvence	
SOBOTA	Příprava na závod: rozběhání 15 min. nízká až střední intenzita, rozcvičení, běžecká abeceda 8×20 m (liftink, skipink, zakopávání, apod.), 5× rovinky kolem 80 m na techniku běhu a tempo, běh 15 min. nízká až střední intenzita	
NEDĚLE	ZÁVOD Příprava na závod: rozběhání 12 min. nízká až střední intenzita, rozcvičení, běžecká abeceda 6×30 m (liftink, skipink, zakopávání, apod.), 6× rovinky kolem 80 m na techniku běhu a tempo, běh 5 min. nízká až střední intenzita	

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