

# Tréning na štafetový beh Od Tatier k Dunaju

Prvá časť prípravy na obľúbené preteky zostavená bežcom Gabrielom Švajdom.



Máte pred sebou prvú časť prípravy na obľúbený štafetový beh, ktorú zostavil ambasádor pretekov Gabriel Švajda. Druhú a tretiu časť tréningových plánov na OTKD nájdete v dvoch najbližších číslach Runningu.

Do jedenásteho ročníka štafetového behu Od Tatier k Dunaju chýba už len pár mesiacov, a preto sme pre vás

spolu s naším ambasádorom Gabrielom Švajdom pripravili tréningový plán, ktorý je vhodný nielen na bežecú prípravu na štafetový beh, ale môže vám pomôcť aj k osobnému rekordu na desaťkilometrovej vzdialenosti.

Skúsený bežec Gabriel Švajda, ktorý absolvoval OTKD aj ako súčasť 12-členného tímu, aj ako člen ultratímu, vám poradí, ako

sa čo najlepšie pripraviť na víkendové bežecké dobrodružstvo.

V prvej časti trojdielneho seriálu o príprave na štafetový beh Od Tatier k Dunaju vám prinášame podklady na dôkladnú bežeckú prípravu, ktorú určite netreba zanedbať. Každý jeden účastník tohto podujatia totiž potvrdí, že prekonávanie vlastných hraníc

a únavy sa stane súčasťou každého jedného úseku. Ak ste prípravu doteraz odkladali alebo ste váhali, či vôbec začať trénovať, teraz je najvyšší čas rozbehať sa. Pokiaľ nie ste členom žiadneho tímu, neváhajte a zaregistrujte sa na webstránke odtatierkdunaju.sk, kde v časti „Bežecká zoznamka“ vyplníte svoj profil. Uvidíte, že sa vám ozvú bežci, ktorí vás radi privítajú vo vašom novom tíme.

Tréningový plán určený pre bežcov, ktorý sa chcú zúčastniť na OTKD:

|     | Týždeň 01   | Týždeň 02   | Týždeň 03   | Týždeň 04  |
|-----|---|---|---|--|
| Po  | Voľný beh 6 – 8 km na 60 % TF   | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min, 6 x 1000 m na 75 % úsilia s 3 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 10 – 12 km na 60 % TF (prípadne regenerácia)  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Ut  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Voľný beh 6 – 8 km na 60 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF |
| Str | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min, 5 x 500 m na 75 % úsilia, 2 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min, 3 x 2000 m na 75 % úsilia so 4 min. chôdzou/medziklusom, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 6 – 8 km na 55 % TF  |
| Štv | Voľný beh 6 – 8 km na 55 % TF   | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 200 m na 75 % TF s oddychom 90 s, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF   | Voľný beh 6 km na 55 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Pia | <b>ODDYCH REGENERÁCIA (WELLNES, PLÁVANIE)</b>   | Voľný beh 8 – 10 km na 60 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 400 m na 75 % TF s 2:30 min. medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF  |
| So  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 6 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF   | Voľný beh 12 km na 50 % TF   |
| Ne  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 4 x 1500 m na 75 % úsilia so 4 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne 40 % TF (strečing)   | Rozklusanie 2,5 km ľahko na 50 % TF, odpočinok 3 min., 8 km tempový beh na 60 – 65 % TF, vyklusanie 2,5 km voľne na 50 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |

|     | Týždeň 05  | Týždeň 06  | Týždeň 07  | Týždeň 08  |
|-----|--|--|--|--|
| Po  | Voľný beh 10 – 12 km na 60 % TF  | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 3 x 2,5 km na 75 % úsilia so 4 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 10 – 12 km na 60 % TF (prípadne regenerácia)   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Ut  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Voľný beh 12 km na 60 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 14 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF |
| Str | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 8 x 800 m na 75 % úsilia s 2:30 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 3 x 2000 m na 75 % úsilia so 4 min. chôdzou/medziklusom, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 6 – 8 km na 55 % TF  |
| Štv | Voľný beh 6 km na 55 % TF  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 80 m na 90 % TF s 30 s chôdzou, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF  | Voľný beh 8 km na 55 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Pia | <b>ODDYCH REGENERÁCIA (WELLNES, PLÁVANIE)</b>  | Voľný beh 10 km na 60 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 600 m na 75 % TF s 3:00 min. medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF  |
| So  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 15 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 8 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF  | Voľný beh 14 km na 50 % TF   |
| Ne  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 2 x 400 m na 75 % úsilia s 5 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing)   | Rozklusanie 2,5 km ľahko na 50 % TF, odpočinok 3 min., 6 km tempový beh na 60 – 65 % TF, vyklusanie 2,5 km voľne na 50 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |

|     | Týždeň 09   | Týždeň 10   | Týždeň 11   | Týždeň 12  |
|-----|---|---|---|--|
| Po  | Voľný beh 12 km na 60 % TF  | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 6 x 1200 m na 75 % úsilia s 3 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 8 km na 60 % TF (prípadne regenerácia)  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Ut  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Voľný beh 5 km na 60 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 10 x 150 m rovinky pod 37 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF |
| Str | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 3 x 3 km na 75 % úsilia s 4 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 8 x 1000 m na 75 % úsilia s 3 min. chôdzou/medziklusom, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing) | Voľný beh 10 km na 55 % TF   |
| Štv | Voľný beh 10 km na 55 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Voľný beh 8 km na 55 % TF   | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |
| Pia | <b>ODDYCH REGENERÁCIA (WELLNES, PLÁVANIE)</b>   | Voľný beh 10 km na 60 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 6 x 500 m na 75 % TF s 2:00 min. medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF   |
| So  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 20 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 1 km voľne na 50 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>  | Rozklusanie 2 km na 50 % TF, oddych 3 min., 12 x 100 m rovinky pod 32 s s 30 s medziklusom, vyklusanie 2 km voľne na 50 % TF  | Voľný beh 12 km na 50 % TF   |
| Ne  | 15 – 16 km voľný beh na 50 % TF   | Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1x séria bežeckej abecedy, 2x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 4 x 2 km na 75 % úsilia s 5 min. chôdzou, vyklusanie 2,5 km voľne na 40 % TF (strečing)   | Rozklusanie 2,5 km ľahko na 50 % TF, odpočinok 3 min., 10 km tempový beh na 60 – 65 % TF, vyklusanie 2,5 km voľne na 50 % TF  | <b>ODDYCH, REGENERÁCIA</b>   |