

20 tréningov na spestrenie bežeckej rutiny

Tipy na tréningy na vycibrenie zručností aj také, čo vám nezaberú veľa času.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Ponúkame vám tipy na dvadsať časovo nenáročných, no veľmi efektívnych tréningov, ktoré sú ako stvorené na čoraz teplejšie dni. Prvých desať tréningov sa zameriava na kľúčové bežecké zručnosti. Zvyšok tvoria krátke intervalové tréningy vhodné na dni, keď nemáte chuť alebo čas tráviť behom veľa času. A na záver vám predstavíme bežeckú výbavu ako stvorenú na tieto tréningy.

10 tréningov na cibrenie bežeckých zručností

Jar výbornou príležitosťou popracovať na kľúčových bežeckých zručnostiach. Tie sú často počas prípravy na preteky prehladané, ak však venujete čas a energiu práci na bežeckej technike, kadencii, tempe a vnímanom úsilí, vybudujete pevné základy pre svoje budúce úspechy.

Zdokonaľiť si kadenciu, teda počet krokov, ktoré urobíte za minútu, sa vám oplatí preto, že rýchlejšie kmitanie nohami ide ruku v ruke s ľahším došlapom a znižuje riziko, že budete robiť pridlhé kroky. Pri vyššej kadencii máte totiž tendenciu klásť prednú nohu pri došlape takmer pod ťažisko tela, nie priveľmi dopredu.

Schopnosť vycítiť, ako rýchlo a intenzívne bežíte, je pri pretekaní kľúčová. No aj ak beháte len pre kondíciu a zdravie, môže sa vám spoľahlivý zmysel pre tempo zísť, pretože vďaka nemu si ľahšie nastavíte intenzitu toho-ktorého typu tréningu a aj v nej zotrváte.

Tréningy na techniku a kadenciu

1 Počítanie krokov

Načo je to dobré?

Tréning pomáha určiť základnú kadenciu krokov pre každé vaše tempo.

Ako na to?

Na rovnej ceste bežte niekoľko minút v každom tréningovom tempe, teda napríklad v tempe na päť kilometrov, polmaratón či maratón. Tridsať sekúnd si rátaťte kroky, potom číslo vynásobte dvoma a dostanete kadenciu pre každé jedno tempo. Ako zvyšujete rýchlosť, mala by sa zvyšovať aj vaša kadencia. Ku každému zo získaných čísiel pripočítajte päť percent a získate výsledný zoznam kadencií.

2 Úseky

Načo je to dobré?

Pri zrýchľovaní sa vaše telo odráža efektívnejšie, zo zeme sa odtláčate väčšou silou a vaša vertikálna oscilácia je menšia. Keď budete trénovať prudké zrýchľovanie počtovo, tieto návyky vám budú vlastné aj v pomalšom tempe.

Ako na to?

Raz alebo dvakrát týždenne po ľahkom behu absolvujte šesť stometrových úsekov na rovnom povrchu. Striedajte beh na 90 percentách maximálnej tepovej frekvencie so zrýchľeniami, ktoré sa začínajú v trochu miernejšom tempe a končia sa v tempe o niečo rýchlejšom. Naspäť každý raz kráčajte, aby ste dali telu šancu na zotavenie.

3 Úseky dole kopcom

Načo je to dobré?

Úseky smerom nadol z mierneho kopca, ktorý sa končí rovinou, sú skvelý spôsob na zvýšenie počtu krokov za

Tréning

minútu. Gravitácia zrýchľovanie zjednodušuje a nohám umožňuje, aby kmitali rýchlejšie. Pred tréningom sa nezapomnite poriadne rozviesť a ak máte možnosť, behajte radšej po mäkkom povrchu.

Ako na to?

Bežte dole trávnatým svahom zhruba 150 až 200 metrov, pričom majte zrýchlenie plne pod kontrolou. Robte krátke a rýchle kroky. Naspäť nahor sa vráťte klusom a štyrikrát opakujte. Tréningu sa venujte raz týždenne.

4 Rýchle nohy

Načo je to dobré?

Vďaka tomuto tréningu sa vaše nohy naučia kmitať rýchlejšie, zlepšíte si bežeckú techniku a prestanete s pridlhými krokmi, ktoré vedú k väčším brzdným silám a priveľkej záťaži na telo.

Ako na to?

Na rovnom povrchu urobte na desiatich metroch tak veľa krokov, koľko vládnete. Kontakt so zemou nech je čo najúspornejší. Po desiatich metroch ďalších desať metrov bežte v ľahučkom tempe a celé päťkrát opakujte.

5 Fartlek, hra s rýchlosťou

Načo je to dobré?

Pri tomto tréningu sa sústreďujete na zvýšenie kadencie a vaše nohy tak kmitajú rýchlejšie.

Ako na to?

Namiesto zvyšovania tempa sa sústreďte na rýchlejšie striedanie nôh. Bežte minútu tak, že za ňu urobíte 180 krokov, ďalšiu minútu potom zvolnite. Bežte ďalšie dve, tri, štyri a päť minút po 180 krokov za minútu, medzi každým opakovaním si doprajte minútu vo voľnejšom tempe.

Tréningy na vnímanie úsilia a tempa

6 Dlho a potichu

Načo je to dobré?

Zlepšuje vaše vnímanie vynaloženého úsilia a posilňuje prepojenie medzi mysľou a telom.

Ako na to?

Vyberte sa na stredne dlhý až dlhý beh a športové hodinky aj hudbu nechajte doma. Pri behu sa riadte pocitmi, neusilujte sa silou-mocou o nejaký výkon či výsledok. Vybehnite s približnou predstavou o trase, no nebuďte jej otrokom – tréning prosto ukončíte vtedy, keď budete mať pocit, že už máte dosť. Časom budete vedieť ľahšie odpovedať na otázky typu: „Je mi toto príjemné? Mohol by som bežať aj rýchlejšie?“

7 Nastavenie tempa

Načo je to dobré?

Tréning cibří váš vnútorný tempomat.

Ako na to?

Dvakrát do týždňa si počas tréningu v ľahkom tempe odmerajte čas jedného odbehnutého kilometra. Rýchlosť počas daného kilometra nijako nemeňte – v tomto prípade ide totiž o zbieranie informácií, nie o lámanie rekordov. Čas a vnímané úsilie na stupnici od jeden do desať si zaznamenajte a pridajte informáciu o tom, ako sa vám dýchalo a aký ste mali pocit v nohách. Takto si lepšie >



„Zdokonaľiť si kadenciu sa vám oplatí preto, že rýchlejšie kmitanie nohami ide ruku v ruke s ľahším došlapom a znižuje riziko, že budete robiť pridlhé kroky.“