



Tréningový plán

Fit za jednu hodinu behu týždenne

Tréningový plán pre tých, čo nemajú čas.

Na začiatok štipka úprimnosti. Ak sa chystáte na maratón alebo väčšiu vzdialenosť, tento tréning nie je pre vás vhodný. V tom prípade budete musieť upraviť buď svoje ciele, alebo svoj životný štýl. Ak sa však túžite pripraviť na preteky na päť kilometrov alebo na desiatku, prípadne si chcete prsto vybudovať kondíciu, určite nemusíte behávať celé hodiny týždenne.

Bežci majú často problém pri rozhodovaní, koľko času venovať príprave na preteky. My vám radíme, aby ste týždenne pri behu strávili aspoň toľko času, koľko zhruba plánujete stráviť na nohách na pretekoch. Ak sa chystáte na maratón, týždenne by ste mali odbehnúť päť a viac hodín. Tie môžete podeliť medzi dva až tri šesťdesiatminútové behy cez pracovný týždeň a jeden dlhší beh cez víkend. Ak je vaším cieľom zabehnúť hodinu bez prestávky, celkom vám postačia tri dvadsaťminútové tréningy týždenne. Menej by ste nemali behávať ani v prípade, že je vaším cieľom bežať tridsať minút bez prestávky. Vaše telo totiž potrebuje určitý tréningový objem na to, aby bolo zdravé a v dobrej kondícii.

Náš tréning z vás neurobí superrýchleho bežca ani sa vám vďaka nemu nepodarí lámať rekordy na pretekoch. Určite vás však udrží v dobrej kondícii aj v ťažkých časoch, keď sa na vás valia povinnosti z každej strany. Väčší dôraz kladie na kvalitu než na kvantitu.

Ako na to

Všetky tri bežecké tréningy týždenne trvajú len dvadsať minút. Objem nabehaných kilometrov je

teda malý, intenzita tréningu je však vysoká. Preto vám odporúčame rozvrhnúť si behy tak, aby ste deň pred tréningom aj po ňom venovali oddychu.

Rozklusanie/vyklusanie

Dvadsaťminútový tréning zahŕňa päťminútové rozklusanie na začiatok, ktoré odštartujete v ľahučkom tempe. Potom každú minútu zrýchľujete tak, aby ste sa po spomínaných piatich minútach poriadne potili. Posledných päť minút tréningu venujte vyklusaniu alebo chôdzi podľa toho, ako sa cítite.

Tabata intervaly

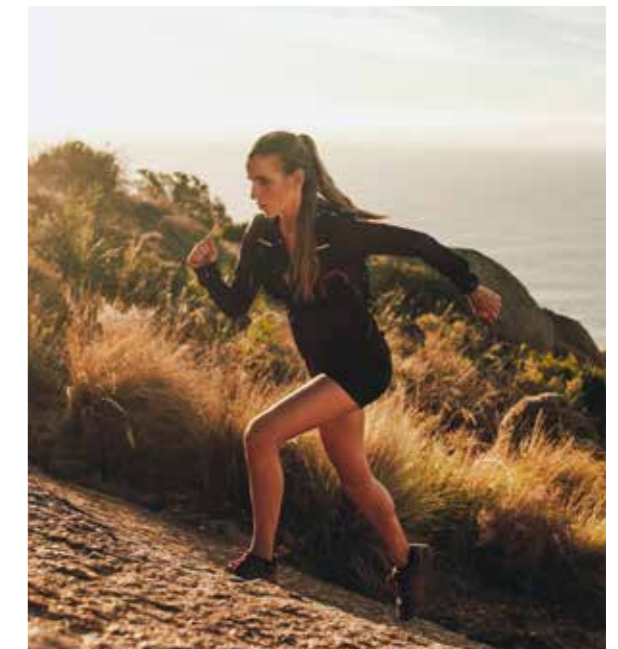
Izumi Tabata je priekopníkom vysoko intenzívneho intervalového tréningu a jedna tretina vašej týždennej práce bude inšpirovaná práve jeho systémom. Rozklusanie alebo vyklusanie môžete v tomto prípade trochu predĺžiť, pretože samotné intervaly vám v prvý týždeň zaberú jednu minútu a čosi a v posledný týždeň štyri minúty. Samotné intervaly majú striedať dvadsaťsekundový šprint s desaťsekundovým vyklusáním, pričom počet opakovaní sa z týždňa na týždeň mení.

Max/min

Druhú tretinu vášho týždenného behania tvorí v tomto tréningovom pláne beh vo vašom najvyššom tempe na kilometer (max), teda nie úplný šprint, ktorý strieda vyklusanie (min), teda nie chôdza. Dodržiavajte časy v tabuľke – napríklad v prvý týždeň sa strieda tridsať sekúnd vo vysokom tempe so šesťdesiatminútovým klusom.

Šprinty do kopca

Nájdite si čo najstrmší kopec. Nemusí byť veľmi dlhý. Desať sekúnd šprintujte nahor a dajte do toho úplne všetko. Naspäť kráčajte celú jednu minútu, aby ste sa stihli spamätať, a opakujte.



	01 tréning	02 tréning	03 tréning
01 týždeň	Tabata intervaly 4 x 20 s	Max/min 30/60	Šprinty do kopca 5 x
02 týždeň	Tabata intervaly 5 x 20 s	Max/min 45/60	Šprinty do kopca 6 x
03 týždeň	Tabata intervaly 5 x 20 s	Max/min 60/60	Šprinty do kopca 7 x
04 týždeň	Tabata intervaly 6 x 20 s	Max/min 60/45	Šprinty do kopca 8 x
05 týždeň	Tabata intervaly 7 x 20 s	Max/min 60/30	Šprinty do kopca 9 x
06 týždeň	Tabata intervaly 8 x 20 s	Max/min 60/15	Šprinty do kopca 10 x