

Tréning na štafetový beh Od Tatier k Dunaju

Druhá časť prípravy na obľúbené preteky zostavená bežcom Gabrielom Švajdom.

Pozeráte sa na druhú časť prípravy na obľúbený štafetový beh, ktorú zostavil ambasádor pretekov Gabriel Švajda. Prvú časť tréningového plánu na OTKD sme uverejnili v prvom tohtoročnom Runningu, poslednú, tretiu časť nájdete v budúcom čísle.

Do jedenásteho ročníka štafetového behu Od Tatier

k Dunaju chýba už len pár mesiacov, a preto sme pre vás spolu s našim ambasádorom Gabrielom Švajdom pripravili tréningový plán, ktorý je vhodný nielen na bežckú prípravu na štafetový beh, ale môže vám pomôcť aj k osobnému rekordu na desiatkilometrovej 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 bežcké dobrodružstvo.

V druhej časti trojdielneho seriálu o príprave na štafetový beh Od Tatier k Dunaju vám prinášame podklady na dôkladnú bežckú 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 sa chcete zúčastniť na obľúbenom štafetovom behu, nie ste členom žiadneho tímu, neváhajte a zaregistrujte sa na webstránke odtatierkdunaju.sk, kde v časti „Bežcká zoznamka“ vyplníte svoj profil. Uvidíte, že sa vám ozvú bežci, ktorí vás radi privítajú vo vašom novom tíme.



Druhá časť tréningového plánu určeného pre bežcov, ktorí sa chcú zúčastniť na OTKD:

	Týždeň 13	Týždeň 14	Týždeň 15	Týždeň 16
Po	Voľný beh 10 km na 60 % MTF	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s s oddychom 30 s. Odpočinok 3 min., 6 x 1100 m na 75 % MTF, odpočinok 3 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Voľný beh 10 km na 60 % MTF alebo regenerácia	ODDYCH, REGENERÁCIA
Ut	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 10 – 12 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 3 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 10 x 120 m rovinky pod 35 sekúnd s 30 s medziklusom, vyklusanie 3 km na 50 % MTF
Str	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, s oddychom 30 s. Oddych 3 min., 10 x 600 m na 75 % MTF, oddych 3 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF,	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2,5 km na 50 % TF, odpočinok 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 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 % MTF
Štv	Voľný beh 6 – 8 km na 55 % MTF	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 10 x 300 m na 80 % MTF s oddychom 1:30 min., vyklusanie 3 km na 50 % MTF	Voľný beh 6 km na 55 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA
Pia	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 12 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 3 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 10 x 500 m na 75 % MTF, oddych 3 min. medziklus, vyklusanie 3 km na 50 % MTF
So	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 15 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 2 km na 50 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, tempový beh 8 km na 65 – 70 % MTF, vyklusanie 2 km na 50 % MTF	Voľný beh 12 km na 50 % MTF
Ne	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 6 x 1000 m na 75 % MTF, oddych 3 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 km tempový beh na 60 – 65 % MTF, vyklusanie 2,5 km na 50 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA

	Týždeň 17	Týždeň 18	Týždeň 19	Týždeň 20
Po	Voľný beh 12 – 14 km na 60 % MTF	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 4 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 3 x 1500 m na 75 % MTF, oddych 4 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Voľný beh 10 – 12 km na 60 % TF (prípadne regenerácia)	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 km tempový beh na 60 – 65 % MTF, vyklusanie 2,5 km na 50 % MTF
Ut	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 8 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 3 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 3 km na 50 % MTF
Str	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 8 x 1000 m na 75 % MTF, oddych 3 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF,	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 3 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 2 x 2500 m na 75 % MTF, oddych 4 min. chôdza/medziklus, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Voľný beh 6 – 8 km na 55 % TF
Štv	Voľný beh 6 km na 55 % MTF	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 10 x 200 m na 90 % MTF, oddych 30 s chôdza, vyklusanie 2 km na 50 % MTF	Voľný beh 10 km na 55 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA
Pia	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 10 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 10 x 600 m na 75 % MTF, oddych 3 min. medziklus, vyklusanie 2 km na 50 % MTF
So	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 15 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 1 km na 50 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 2 km na 50 % MTF	Voľný beh 10 km na 50 % MTF
Ne	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 2 x 3,5 km na 75 % MTF, oddych 4 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, 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	ODDYCH, REGENERÁCIA

	Týždeň 21	Týždeň 22	Týždeň 23	Týždeň 24
Po	Voľný beh 8 km na 60 % MTF	Rozklusanie 3 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 3 x 2000 m na 75 % MTF, oddych 3 min. chôdza, vyklusanie 3 km na 40 % MTF, strečing	Voľný beh 10 km na 60 % MTF, prípadne regenerácia	ODDYCH, REGENERÁCIA
Ut	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 5 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 km tempový beh na 60 – 65 % MTF, vyklusanie 2,5 km na 50 % MTF
Str	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 4 x 1500 m na 75 % MTF, oddych 3 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 10 x 400 m na 75 % MTF, oddych 2 min. chôdza/medziklus, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Voľný beh 10 km na 55 % TF
Štv	Voľný beh 12 km na 55 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 10 km na 55 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA
Pia	ODDYCH, REGENERÁCIA	Voľný beh 12 – 14 km na 60 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 4 x 800 m na 75 % MTF, oddych 3 min. medziklus, vyklusanie 2 km na 50 % MTF
So	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 20 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 1 km na 50 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA	Rozklusanie 2 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 12 x 100 m rovinky pod 32 s, oddych 30 s medziklus, vyklusanie 2 km na 50 % MTF	Voľný beh 12 km na 50 % MTF
Ne	15 – 16 km voľný beh na 50 % MTF	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 1 x séria bežckej abecedy, 2 x 100 m ľahké rovinky pod 30 – 32 s, oddych 30 s. Oddych 3 min., 2 x 3,5 km na 75 % MTF, oddych 4 min. chôdza, vyklusanie 2,5 km na 40 % MTF, strečing	Rozklusanie 2,5 km na 50 % MTF, oddych 3 min., 8 km tempový beh na 70 % MTF, vyklusanie 3 km na 50 % MTF	ODDYCH, REGENERÁCIA