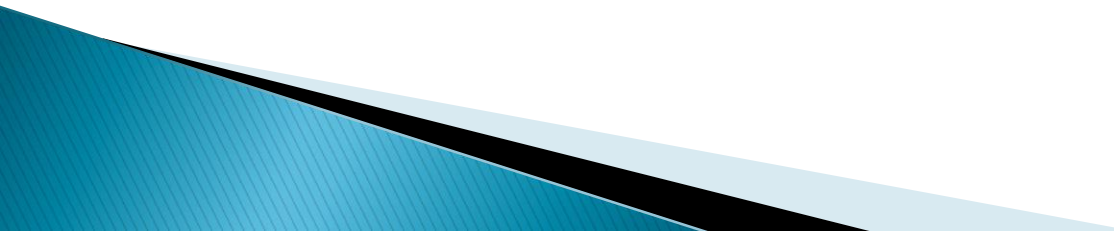


Běžecký trénink

seminář 14.11.2015

Pavel Novák



- ▶ Specializace v OB
 - ▶ Technika běhu
 - ▶ Tréninkové prostředky
 - ▶ Tvorba tréninkových plánů
 - ▶ SBC
 - ▶ Rychlostní tréninky
- 

Specializace

- ▶ nominační kritéria pro JMS v OB 4.–10.7. 2015 Rauland, Norsko
- ▶ cílem nominačních závodů je vybrat komplexně připravené závodníky, kteří podají **vyrovnané výkony ve všech disciplínách** v různých typech terénů

Technika běhu

- ▶ Předpoklady
- ▶ 3 základní druhy techniky běhu:
 - ▶
 - 1. Luk a Šíp (Haile)
 - 2. Přední náhon (Michael Johnson)
 - 3. Dožeň ho – Chi running

Keňánci, proč běhají efektivněji?

Tréninkové prostředky

Tréninkový systém **Arthura Lydiarda**



1. Fáze – rozběhání k maximální kilometrāži

- 9 tūdnū
- nízkā intenzita zātēže
- stūrdání kratších a delších běhū (min 2hod 2x tūdně na konci fáze)
- Lydiard varuje před velmi rychlým zvyšováním objemu, které může vést k bolestem kolenních vazū a holení.

2. Fáze – objemová

- ▶ 5–8 týdnů
- ▶ základem 3 delší běhy v týdnu
- ▶ postupně zrychlovat na úrovni 70–99% ANP
- ▶ prvních pár týdnů je lepší běhat na čas než vzdálenost
- ▶ Lydiard vychází z tzv. tepové rezervy, kterou vypočítával takto:
Maximální tepovka minus klidová tepovka.
Např. TR: $185 - 45 = 140$, (70% VO₂max)

3. Fáze – kopce

- ▶ 4–6 týdnů.
- ▶ pro rozvoj techniky běhu a síly
- ▶ 200–300m či více dlouhé kopce s rovnějším nástupem, kde je možné se rozeběhnout (zasprintovat), kopec by měl opět končit rovinou
- ▶ 3x týdně ob den, mezi ním rychlostní dny a 1x týdně volný dlouhý běh 1.5–2hod.
- ▶ rychlostní trénink se běhá z mírného kopce 120–150m, 10x s 3min pauzou.

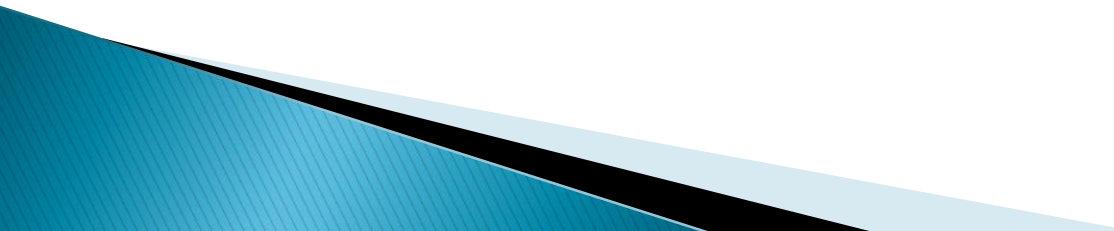
4. Fáze – anaerobní

- ▶ 4–6 týdnů
- ▶ 2–3x intervaly
- ▶ 1–2x rychlost (rovinky)
- ▶ 1 středně dlouhý a jeden dlouhý běh
- ▶ celková kilometráž klesá se zvyšující se intenzitou
- ▶ celková délka by měla být 5km

5. Fáze – koordinace

- ▶ 4–6 týdnů
- ▶ cílem je sladit dosavadní složky tréninku při pokračujícím snižování objemu a růstu intenzity
- ▶ 1–2x týdně je dobré běžet tréninkově závod do 10 km, 1x úseky, 1x rychlost (rovinky) a jeden dlouhý běh
- ▶ závody by se neměly běhat na doraz

6. Fáze – ladění

- ▶ 1,5–2 týdny
 - ▶ výrazné snížení objemu
 - ▶ poslední těžký trénink by měl být 10 dnů před závodem
 - ▶ krátké ale intenzivní tréninky
- 

7. Fáze – závodní a udržovací

- ▶ Jakmile se začne závodit, už se netrénuje. Pak lze formu udržet 6 týdnů.

8. Fáze – po-závodní

- ▶ Lydiard nedoporučuje kompletně vysadit, ale běhat ob den do 5km 1-2 týdny a pak začít nový cyklus.

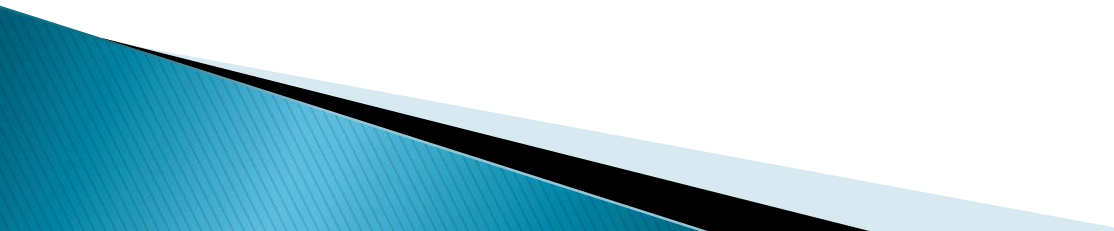
Roční trénink

- ▶ výstavba formy
- ▶ přechodné období
- ▶ kombinovaný trénink

Dlouhodobý pohled

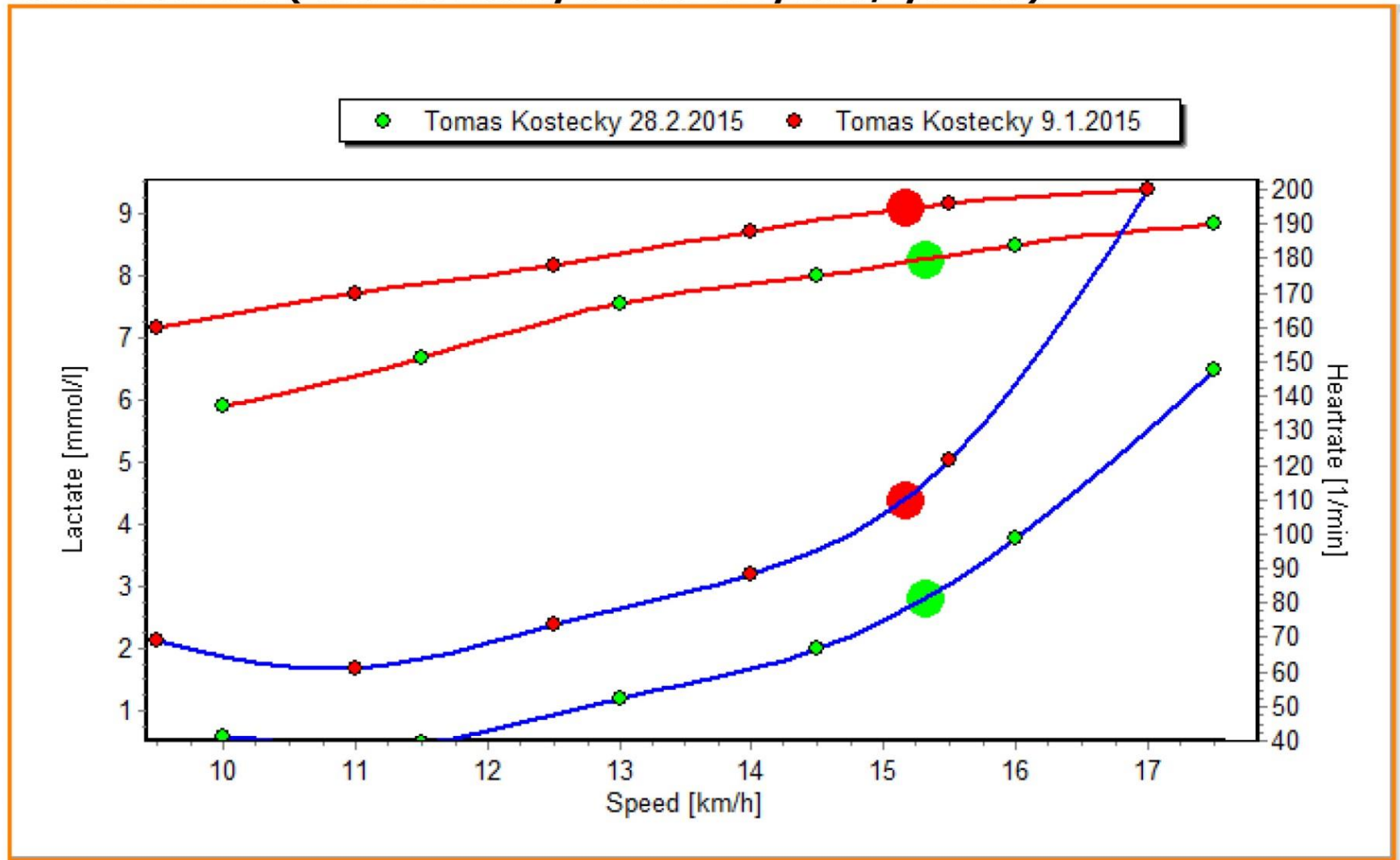
- ▶ 3–5 roků trvá dostat se na plný potenciál, přičemž k největšímu zlepšení dochází mezi 3–4 rokem.

Nové přístupy

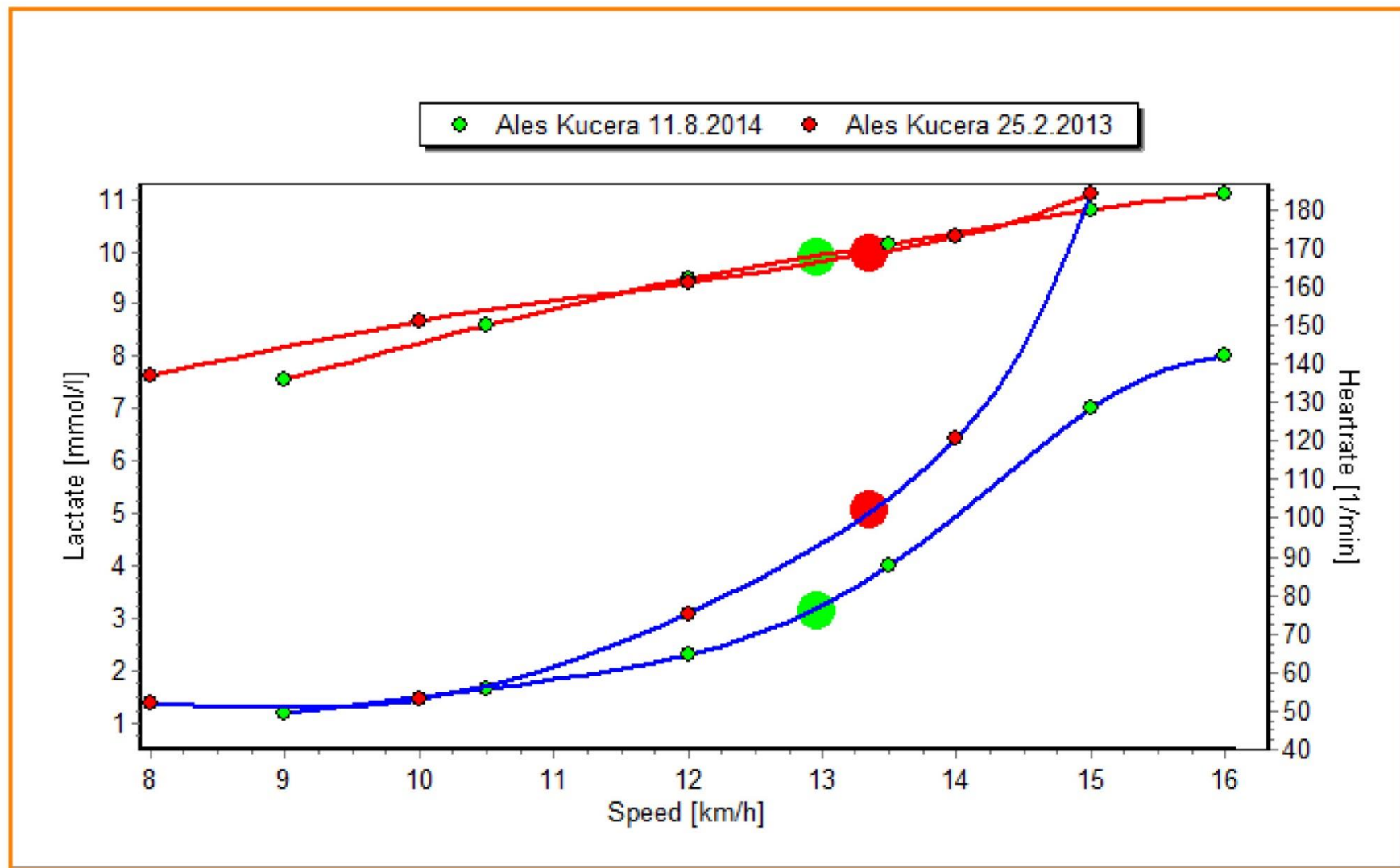
- ▶ cílené zatěžování
 - ▶ nižší kilometráž
 - ▶ celoroční komplexnost
- 

Laktátové testy – ukázky

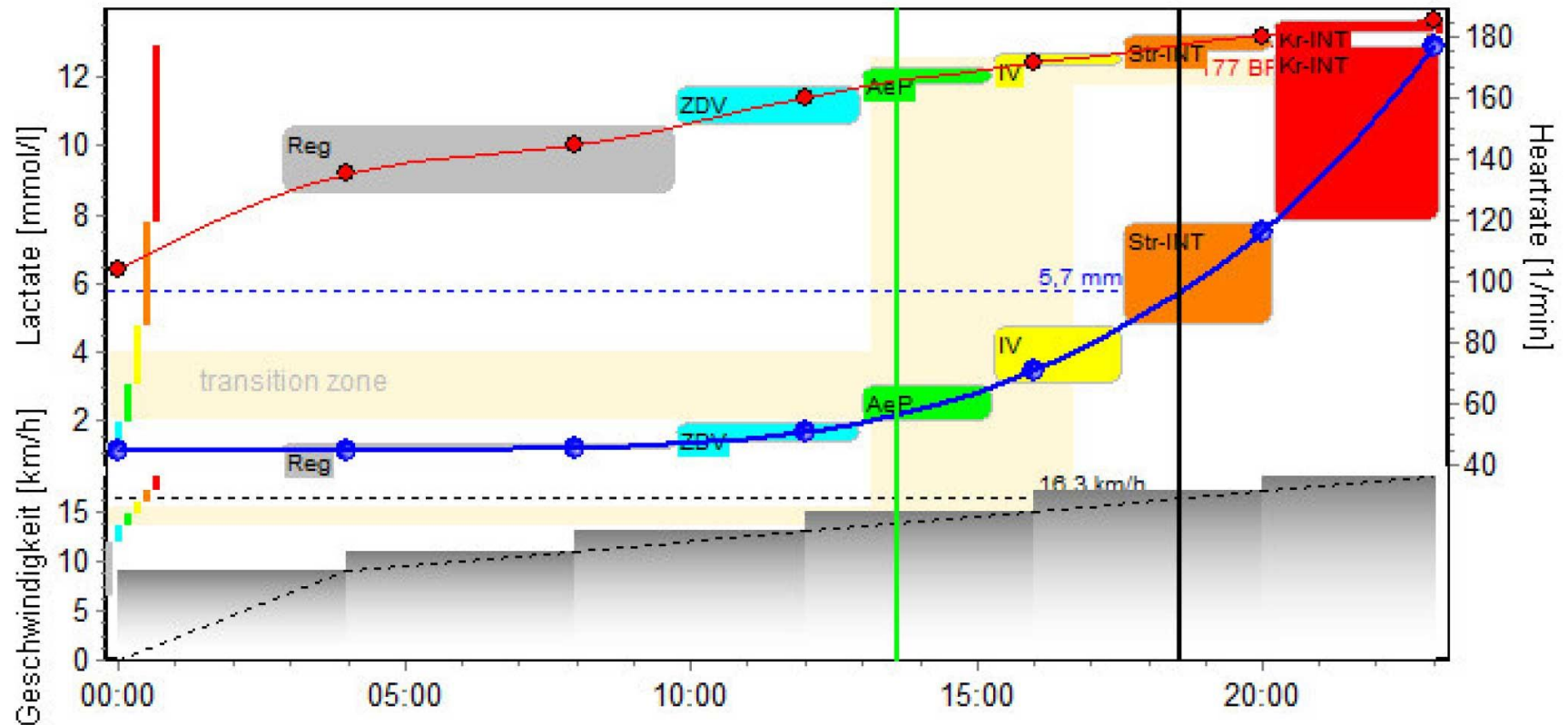
Laktátová křivka (závislost hladiny laktátu na výkonu/rychlosti)



Laktátová křivka (závislost hladiny laktátu na výkonu/rychlosti)



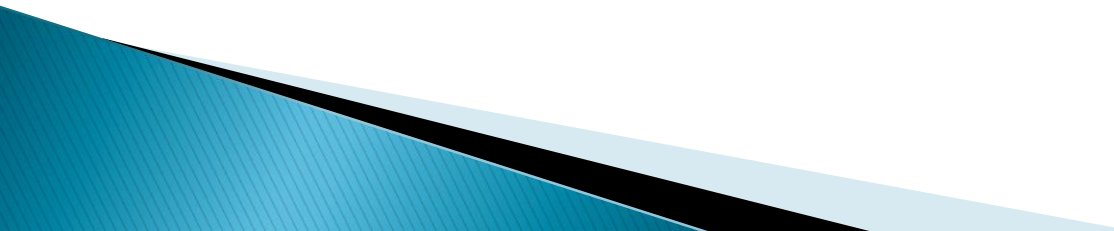
Průběh laktátu při testu



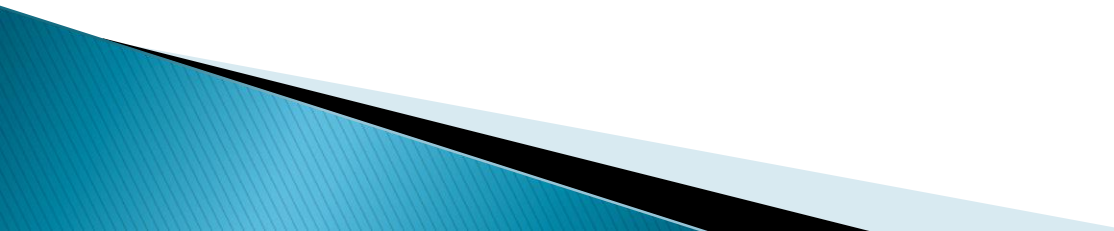
Vysvětlivky

modrá křivka – laktát (stupnice vlevo na ose y), červená křivka – tepová frekvence (stupnice vpravo na ose y), na ose x je čas a dále schodovité stupně představující stupně zátěže (stupnice zátěže vlevo dole), zelená vertikála – aerobní práh, černá vertikála - anaerobní práh

Tréninkové běžecké prostředky

- ▶ souvislý běh
 - ▶ střídavý běh
 - ▶ intervalový trénink
- 

Tvorba tréninkových plánů

- ▶ rozplánování přípravy
 - ▶ cíle jednotlivých období
 - ▶ rozvíjet každou schopnost zvlášť
 - ▶ udržovací trénink?
- 

Tréninkový plán

1. Rozvíjející tréninky

Po – VOLNO

Út – 50min spodní mezi-prahová zóna

St

Čt – 80min (20min AP, 30min spodní mezi-prahová zóna, 30min AP)

Pá

So – 120min základní dlouhodobá vytrvalost

Ne – 100min (20min spodní mezi-prahová zóna, 80min klus)

Tréninkový plán

2. Udržovací a regenerační tréninky

Po – VOLNO

Út – 50min spodní mezi-prahová zóna

St – *posilování, klus 40min, rovinky*

Čt – 80min (20min AP, 30min spodní mezi-prahová zóna, 30min AP)

Pá – *40min (20min klus, 10min ANP, 10min klus)*

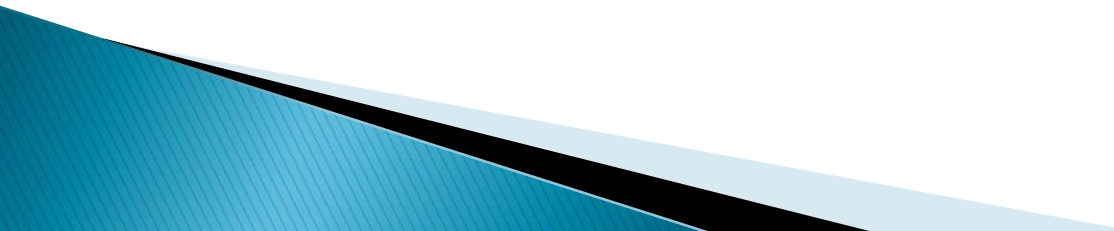
So – 120min základní dlouhodobá vytrvalost

Ne – 100min (20min spodní mezi-prahová zóna, 80min klus)

SBC

- ▶ didaktika
- ▶ obměna cviků
- ▶ samostatná práce dolních končetin

Rychlostní tréninky

- bez-laktátový trénink
 - pohybový nácvik rychlého běhu
 - laktátový trénink
 - kontrola intenzity
- 

Děkuji Vám za Vaše diskuze!

