

*PLÁN* **TRÉNINKOVÝ** *PLÁN* **TR**  
*PLÁN* *TRÉNINKOVÝ* **PLÁN** *TR*  
*PLÁN* **TRÉNINKOVÝ** *PLÁN* **TR**  
*PLÁN* *TRÉNINKOVÝ* **PLÁN** *TR*  
*PLÁN* **TRÉNINKOVÝ** *PLÁN* **TR**  
*PLÁN* *TRÉNINKOVÝ* **PLÁN** *TR*

# JAK S PLÁNEM PRACOVAT ?

- 1/ Plán je obecný to znamená, že nikdy nebude sedět přesně všem na míru
- 2/ Pokud máte zájem o individuální plán, [ODKAZ ZDE](#)
- 3/ Plán je rozdělený na 2 výkonnostní úrovně (začátečníci a pokročilí)
- 4/ Plán není vhodný pro úplné začátečníky, kteří by tímto plánem začínali s během ( počítá se s tím, že aspoň 20 km/týdně běháte)
- 5/ V plánu jsou ukázkové tréninky techniky a posilování, technická cvičení jsou zaměřená pro korekci častých chyb, pro cílené zaměření a odstranění chyb ve vaší technice běhu doporučujeme absolvovat [ANALÝZU BĚHU](#)

## Zkratky a vysvětlivky

2 týdny (17.6-30.6) - Rozvíjející týdny		Počet dnů do závodu	Trénink	Tempo
Po 17.6	82	Intervaly		T: LT1; RPE 1- 2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit, cca o 5-15 sec/km rychleji než volný klus
		Rozcvičení + Technika 1		
		Začátečníci: 5×800 IO: 2		
		Pokročilí: 5×1000 IO: 1		

- IO:** Interval odpočinku (pauza)  
**MCH:** Mezichůze  
**MK:** Meziklus  
**T:** Tempo  
**RPE:** Rating of Perceived Effort (subjektivní odhad úsilí intenzity)

**Příklad tréninku v deníku:** 2x(5×150) IO: MCH a 6 min

Jdeš nejdřív 5×150 m mezi 150 m je pauza MCH a po 5-ti 150tkách je pauza 6 minut.

### Hodnocení RPE (škála 10):

- 1-2 - lehká zátěž / Lehká zátěž
- 3-4 - středně velká zátěž / Mírná zátěž
- 5-6 - velká zátěž / Střední zátěž
- 7-8 - velmi velká zátěž / Velmi těžká zátěž
- 9-10 - extrémně velká zátěž / Extrémní zátěž

# JAK S PLÁNEM PRACOVAT ?

---

## Další důležité podrobnosti:

Abychom mohli tréninkový plán co nejlépe přizpůsobit co největšímu počtu lidí, použili jsme ukazatele intenzity: LT1-3, stupnici RPE 1-10 a tempo běhu (T:). Všechny tyto ukazatele intenzity běhu (rychlosti) lze použít podle toho, na co jste zvyklí. Podívejme se, jak jednotlivé ukazatele používat.

Stupnice LT1-3 je určena hlavně pro běžce, kteří mají laboratorní zátěžové vyšetření s laktátovou křivkou. Rychlost na LT1 podle studií (Jones, 2006a) je rychlost, kterou lze udržet na maraton, první zvýšení krevního laktátu nad základní úroveň (Jones and Carter, 2000), Norové používají nárůst laktátu o 0,5 mmol nad základní úroveň. Rychlost na LT2 může být udržována, dobře trénovanými běžci po dobu 60 minut. Podle některých studií je LT2 dosaženo, když se hladina LA v krvi zvýší o méně než 1 mmol/l mezi 10 a 30 min zátěžového testu konstantní intenzity. LT3 je méně často definován v literatuře, ale může být považován za bod, kde dochází k maximálnímu možnému stabilnímu zvýšení laktátu, které je sportovec schopen tolerovat po určitou dobu.

## Pro zjednodušení:

LT1 - není příliš náročný trénink (nízká zátěž)

LT2 - středně těžký trénink (střední zátěž)

LT3 - těžký trénink (vysoká zátěž)

RPE 1-10 je subjektivní hodnocení náročnosti tréninku, kde 1 znamená velmi lehký a 10 extrémně náročný. Tato stupnice je běžně používána mezi sportovci. Pro vás to znamená, jak náročný by měl daný trénink být. Pokud jste úplný začátečník, některé klusy budete možná muset prokládat chůzí, abyste udrželi "lehkost" tréninku. To vůbec nevádí, nízkou intenzitu má každý jinde.



Tempo (T:) se odvíjí od tempa, kterým byste chtěli běžet 10 km. Je to tedy velmi individuální. Pokud jsem běžec, který chce běžet 10 km za 40:00, moje závodní tempo je 4 min/km, což je 24 vteřin/100 m. Pokud mám napsaný trénink 6×400 m T: závodní, poběžím 400 m za 96 vteřin (4×24). Pokud budu chtít běžet 8×200 m T: o 5 vteřin rychleji než závodní, poběžím 200 m za 48 vteřin (2×24 - 5). Pro výpočet vašeho tempa můžete použít následující mobilní aplikace pro [Android](#) pro [Apple](#). Pokud jste úplný začátečník, vaše závodní tempo bude odpovídat tomu, jak rychle zvládnete klusat. Po prvním měsíci tréninku zjistíte, zda dané tréninky zvládnete výrazně rychleji či nikoliv. U některých tréninků je také napsáno T: téměř maximální úsilí, což znamená běžet téměř naplno.

Celý plán je postaven na trénincích v nízké intenzitě s občasným "vjetím" do vyšší intenzity. V tréninku najdete také posilování a techniku běhu.

Níže jsou uvedeny dva posilovací plány - Posilovna 1 a Posilovna 2. Po kliknutí na odkaz jednotlivých cviků se objeví video s jejich ukázkou. Pro pokročilejší je doporučeno posilovat 2x týdně, pro méně pokročilé nebo pro ty, kteří mají méně času, stačí posilovat 1x týdně.

Technika běhu je postavena obdobně jako síla. Níže jsou uvedeny dvě tréninkové jednotky - Technika 1 a Technika 2, které jsou pak zahrnuty v plánu. U techniky je těžké se trefit do potřeb každého jednotlivce, proto je zaměřena na chyby, které nejčastěji vidáme při analýzách, a také obsahuje různé modifikace rovinek, které jsou vhodné pro všechny běžce. Věřím, že pro většinu z vás bude náročné zvládnout danou rovinku bez kývání trupu či jiné části těla.

# SEZNAM POSILOVÁNÍ A TECHNIKY

<p>1 Posilovna</p>	<p><b>Příkladový trénink: Posilování pro běžce   umimbehat.cz</b>  Zaměření: Nohy, trup  3x  A1 <u>Mrtvý tah na 1 noze</u> 8x/noha  A2 <u>Hip Thrust</u> 6-8x/noha  A3 <u>Bearwalk</u> 10-15m  3x  B1 <u>Bulharský dřep</u> 8-10x/noha  B2 <u>Posilování lýtek</u> 15x/noha  B3 <u>Slideing leg Curl</u> 12x</p>
<p>2 Posilovna</p>	<p><b>Příkladový trénink: Posilování pro běžce   umimbehat.cz</b>  Zaměření: Trup, kyčle, nohy  3x  A1 <u>Dead bug</u> 7x/strana  A2 <u>Výdrž v mostu s tlačáním</u> 5x 5s  3x  B1 <u>Holub</u> 5x/noha  B2 <u>Vnitřní rotace v leže</u> 5x5s/3x  3x  C1 <u>Imitace švihovky bez opory</u> 8x/noha  C2 <u>Metronomy</u> 6x/strana  4x  D1 <u>Výdrž ve výponu na jedné noze</u> 3x  D2 <u>Bulharský dřep</u> 8x/noha</p> 
<p>1 Technika</p>	<p><b>Příkladový trénink: Technika běhu   umimbehat.cz</b>  Zaměření: Pro lepší kotník, pro koordinaci, a odstranění dokroku na patu  3x na 30 m  A1 <u>Aktivní kotník</u>  A2 <u>Předkopávání</u>  A3 <u>Aktivní kotník 15m + Předkopávání</u>  A3 <u>Zakopávání</u>  A4 <u>B-Skip</u>  Nakonec 4x80 m rovinka (uvolněná) IO</p> 
<p>2 Technika</p>	<p><b>Příkladový trénink: Technika běhu   umimbehat.cz</b>  Zaměření: Posílení přitahovačů stehna  3x na 30 m  A1 <u>A-Chůze</u>  A2 <u>B-Chůze</u>  C3 <u>A-Skip</u>  C4 <u>B-Skip</u>  C5 <u>Dynamické vystřídání Skip</u>  Nakonec 4x80 m rovinka (uvolněná) IO: mezichůze</p>

# TRÉNINKOVÝ PLÁN NA 10 KM

2 týdny)- Rozvíjející týdny			
Po	82	<b>Intervaly</b> Rozcvičení + Technika 1 Začátečníci: 5×800 IO: 2 Pokročilí: 5×1000 IO: 1	T: LT1; RPE 1- 2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit, cca o 5-15 sec/km rychleji než volný klus
Út	81	<b>Volný běh</b> 35 min	T: LT1; RPE 1-2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit
St	80	<b>Posilovna</b> Začátečníci: Volno Pokročilí: Posilovna 1	
Čt	79	<b>Intervaly</b> Rozcvičení + Technika 2 Začátečníci: 6×600 IO: 3 Pokročilí: 6×800 IO: 2	T: LT2 , RPE 4-5 T:Běhat cca o 10 sec pomaleji, než závodní tempo, dokázat mluvit 2-3 slova
Pá	78	<b>Volný běh</b> 40 min/ popřípadě doplňkový sport (kolo 90 min...)	T: LT1; RPE 1-2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit
So	77	<b>Síla/Kopce</b> Začátečníci: Posilovna 2 + Výběhy kopců: 5×100 IO: MCH Pokročilí: Posilovna 2 + Výběhy kopců: 2x(5×100) IO: MCH a 6 min	T:LT3, RPE 7-9, T: Téměř maximální úsilí, složité mluvit
Ne	76	Volno	
Po	75	<b>Intervaly</b> Rozcvičení + Technika 1 Začátečníci: 6×800 IO: 2 Pokročilí: 6×1000 IO: 1	T: LT1; RPE 1- 2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit, cca o 5-15 sec/km rychleji než volný klus
Út	74	<b>Volný běh</b> 43 min	
St	73	<b>Posilovna</b> Pokročilí: Posilovna A Začátečníci: volno	
Čt	72	<b>Intervaly</b> Rozcvičení + technika 2 Začátečníci: 7×600 IO: 3 Pokročilejší: 7×800 IO: 2	T: LT2 , RPE 4-5 T:Běhat cca o 10 sec pomaleji, než závodní tempo,
Pá	71	<b>Volný běh</b> 45 min/ popřípadě doplňkový sport (kolo 90 min...)	T: LT1; RPE 1-2, T: Výrazně pomalejší než závodní, nízké tepy, možnost bez problému mluvit
So	70	<b>Síla/Kopce</b> Začátečníci: Posilovna 2 + Výběhy kopců: 5×150 IO: MCH Pokročilí: Posilovna 2 + Výběhy kopců: 2x(5×150) IO: MCH a 6 min	T: LT3, RPE 7-9, T: Téměř maximální úsilí, složité mluvit
Ne	69	Volno	



***UMIM***

**BEHAT  
.CZ**

[info@umimbehata.cz](mailto:info@umimbehata.cz)