
Tréninkový program

Zaměření: běh 3 km – 6 km

Tabulka č. 1 Začátečník

- **Charakteristika:** začátečník běhá maximálně 1 – 2x týdně (nebo vůbec) a za týden naběhá maximálně 10 km. Důležité je každý týden prodlužovat vzdálenost, tím se zvýší aerobní kapacita organismu. Je nutné nikam nespěchat a dodržovat tréninkový program i uběhnutou vzdálenost. Pokud se bude postupně zvyšovat vzdálenost, po několika měsících se zvýší i rychlost. Rychlost běhu je taková, aby začátečník zvládl celou vzdálenost najednou.

Týden	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Celkem
1	Odpočinek	3km	Odpočinek	3km	Odpočinek	3km	Odpočinek	9km
2	Odpočinek	4km	Odpočinek	4km	Odpočinek	4km	Odpočinek	12km
3	Odpočinek	5km	Odpočinek	5km	Odpočinek	4km	3km	17km
4	Odpočinek	5.5km	Odpočinek	5.5km	Odpočinek	4km	3km	18km
5	Odpočinek	6.5km	3km	5.5km	Odpočinek	5.5km	3km	23.5km
6	Odpočinek	6.5km	3km		3km		Test 6km	

Tabulka č. 2 Mírně pokročilý

- **Charakteristika:** mírně pokročilý se věnuje běhu 2 – 5x týdně. Test na 6km bez problémů zvládne. Chce čas na 6km zlepšit a má už určité zkušenosti s intervalovým tréninkem. Nejde mu jen o zaběhnutí vzdálenosti, ale o pravidelný běžecký trénink jako součásti rozvoje aerobní vytrvalosti.

T	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Celkem
1	Odpočinek	TT 6x400m	3-8km volným tempem	Kopce minut 5-8	Odpočinek	3-8km volně	6-10km volným tempem	27-40km
2	Odpočinek	TT 2x200m 2x400m 2x200m	3-8km volným tempem	Kopce minut 5-8	Odpočinek	3-8km volným tempem	6-10km volným tempem	27-40km
3	Odpočinek	2x800mTT 2x400mTR 4x200mTR	3-8km volným tempem	Kopce minut 6-9	Odpočinek	3-8km volným tempem	8-12km volným tempem	30-40km
4	Odpočinek	2x800mTT 1x800mTR 2x400mTR 2x200mTR	3-8km volným tempem	Kopce minut 6-9	Odpočinek	3-8km volným tempem	8-13km volným tempem	30-45km
5	Odpočinek	2x800mTR 4x400mTR 4x200mTR	3-8km volným tempem	Kopce minut 7-10	Odpočinek	3-8km volným tempem	10-15km volným tempem	34-49km
6	Odpočinek	4x400mTR 4x200mTR	3-8km volným tempem	Odpočinek	3x200mTR 3x150mTR 6x100mTR	Odpočinek	Test 6km	

Intervalový trénink

Trénink tempa (zkratka TT viz. Tabulka č. 2)

- Intervalový trénink tempa je součástí intervalového tréninku, kdy střídáme rychlejší úseky s volným klusem.
- Tempo a rychlost odpovídají závodnímu tempu při testu na 6km. Základem pro výpočet tempa je průměrný čas na 1km při běhu na 6km.
- Trénink tempa tímto způsobem zvyšuje aerobní vytrvalost a adaptace organismu na intervalové zatížení.
- Mezi každým během, klušeme, poloviční vzdálenost, kdy dochází k regeneraci organismu a obnově sil.
- Po uběhnutí 200m klus 100m (400m běh - 200m klus, 800m běh – 400m klus).
- Rozcvičení před intervalovým tréninkem tempa je následující: 3km volným tempem, běžecká ABC a na závěr rozcvičení 4x100m stupňovaný běh.
- Závěr patří opět vyklusání 3km a strečinku.

Tabulka č. 3 Intervalový trénink tempa

Tempo na 1km	Interval na 200m	Interval na 400m	Interval na 800m
6 : 15	1 : 15	2 : 30	5 : 00
5 : 40	1 : 07	2 : 15	4 : 30
5 : 00	1 : 00	2 : 00	4 : 00
4 : 20	0 : 52	1 : 45	3 : 30

Trénink rychlosti (zkratka TR viz. Tabulka č.2).

- Intervalový trénink rychlosti se liší od intervalového tréninku tempa tím, že jednotlivé úseky, běžíme výrazně vyšší rychlostí, než je naše závodní tempo při testu na 6km.
- Mezi každým během, klušeme, stejnou vzdálenost, kterou jsme běželi. (200m běh - 200m klus, 400m běh – 400m klus, 800m běh – 800m klus).
- Rozcvičení před intervalovým tréninkem rychlosti je následující: 3km volným tempem, běžecká ABC a na závěr rozcvičení 4x100m stupňovaný běh.
- Závěr patří opět vyklusání 3km a strečinku.

Tabulka č. 4 Intervalový trénink rychlosti

Tempo na 1km	Interval na 200m	Interval na 400m	Interval na 800m
6 :15	1 : 11	2 : 22	4 : 44
5 : 40	1 : 04	2 : 08	4 : 15
5 : 00	0 : 56	1 : 53	3 : 45
4 : 20	0 : 49	1 : 38	3 : 15

Běh do kopce

- Běh do kopce pomáhá zvyšovat sílu dolních končetin, intenzivně se posilují stehenní a sedací svaly a zvyšuje se aerobní kapacita organismu.
- Optimální je sklon okolo 5 – 6 stupňů. Minimální doba je 3 minuty v kuse.
- Rozcvičení před během do kopce je následující: 3km volným tempem, běžecká ABC a na závěr rozcvičení 4x100m stupňovaný běh.
- Závěr patří opět vyklusání 3km a strečinku.

Běh volným tempem

- Běžíme volným tempem s důrazem na běžeckou techniku. Snažíme se běžet stále stejnou rychlostí v rovinatém terénu. Běh volným tempem by měl mít delší vzdálenost, než je naše závodní trasa.
- Cílem je zvýšit aerobní vytrvalost a zlepšit schopnost běžet delší časové úseky bez odpočinku. Rychlost běhu a intenzita je dána subjektivními pocity. Neběžíme maximálním závodním tempem, ale pouze takovou intenzitou abychom překonali vzdálenost bez výrazných obtíží.
- Pokud běžíme ve dvojici, indikátorem správného tempa je schopnost při běhu komunikovat.

Odpočinek

- V tento den neběháme, spíše se věnujeme doplňkovým aktivitám regeneračního charakteru například plavání, jízdě na kole, strečinku a podobně.
- Fáze odpočinku je stejně důležitá jako doba tréninku, protože dochází k obnově energie a zvýšení energetických zásob organismu.
- Délka běhu versus intenzita
 - Pokud budeme chtít zlepšit svůj osobní výkon v běhu na 3 – 6km neměli bychom týdně periodicky zvyšovat počet týdně naběhaných kilometrů, ale spíše zvyšovat intenzitu tréninku. Intenzita se dá zvyšovat několika způsoby:
 - Běžet rychleji při volném běhu
 - Zkracovat interval při TT a TR
 - Při běhu do kopce zvýšit rychlost

Závěr

- Vyvrcholením tohoto programu je běh na 6km v závodním tempu.
- Další týden bychom se měli věnovat regeneraci a udržovacímu tréninku, kdy zařazujeme jiné pohybové aktivity a běhání omezíme na 2 – 3x týdně volným během na 4 – 6km.
- Další týden můžeme opět začít s tímto programem, pouze zvýšíme intenzitu jednotlivých tréninků. Výsledkem by mělo být zlepšení na trati 6km.
- Důležitou podmínkou je také dodržování zásad pitného režimu a kvalitní strava.
- Jako doplněk můžeme doporučit i posilování formou kruhového tréninku jako kompenzaci běhu.
- Odporu využíváme váhy vlastního těla, popřípadě různých expanderů, plných míčů a balančních pomůcek.
- Cílem posilování 2x týdně je rozvoj silové vytrvalosti a ne nárůst svalové hmoty.