

Tréninkový program pro běh na 12 minut

Základ bude tvořit dlouhý běh v délce 30 – 40 minut, který jste schopni absolvovat tempem od 4:30 do 6:10, podle profilu trati a intervalový trénink. Dlouhý běh se začíná a končí tempem 6:10 na 1km. V průběhu dlouhého běhu můžete tempo různě střídat, nebo běžet konstantní rychlostí po celou dobu. Ve dnech kdy se cítíte více unaveni, využijte dlouhý běh jako regeneraci a zlepšení vaší aerobní kapacity organismu (tempo 6:10 – 5:20 na 1km). Intervalový trénink bude zlepšovat vaši tempovou vytrvalost a je potřeba k němu přistupovat opatrně, aby nedošlo k přetrénování. Zvolte si reálnou vzdálenost, kterou chcete za 12 minut uběhnout a udělejte si test v běhu na 12 minut. Ukáže vám vaši momentální výkonnost. Na jejím základě si vytvoříte jednoduchý intervalový trénink.

Příklad intervalového tréninku pro běh na 12 minut

Intervalový trénink č. 1

1500m volný klus

Atletická ABC: 4 – 5 cvičení (zakopávání, předkopávání, liftink, skipink, carioca), každý cvik opakovat 3 – 6x na vzdálenost 10 – 20m.

Hlavní motiv: 6 – 10x 300m/tempo 1:16 – 1:12 na 300m/pauza mezi běhy 1:00 – 1:30

1500m volný klus

Protažení

Intervalový trénink č. 2

1500m volný klus

Atletická ABC: 4 – 5 cvičení (zakopávání, předkopávání, liftink, skipink, carioca), každý cvik opakovat 3 – 6x na vzdálenost 10 – 20m.

Hlavní motiv: 4 – 6x 600m/tempo 2:24 – 2:40/pauza mezi běhy 1:30 – 2:00

1500m volný klus

Protažení 10 minut

Dlouhý běh č. 1

30 – 40 minut běh tempo mezi 6:00 – 5:00 na 1km. Chůze, protažení.

Dlouhý běh č. 2

5 minut klus tempo 5:30 – 6:20 na 1km/5minut *běh tempo 5:20 – 5:00 na 1km/5 minut klus tempo 6:00 na 1km/4 minuty* *běh tempo 5:00 – 4:40 na 1km/4 minuty klus tempo 6:00 na 1km/3 minuty* *běh tempo 5:00 – 4:30 na 1km/3 minuty klus tempo 6:00 na 1km/2 minuty* *běh tempo 4:00 – 4:30 na 1km/2 minuty klus tempo 6:00 na 1 km/1 minuta* *běh tempo 3:30 – 4:00 na 1km/5 minut klus tempo 6:10 na 1km.* Chůze, protažení.

Týden/Den	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1.	Dlouhý běh č. 1	Volno	Intervalový běh č. 1	Volno	Dlouhý běh č. 1	Volno	Intervalový běh č. 1
2.	Dlouhý běh č. 1	Intervalový běh č. 1	Volno	Dlouhý běh č. 2	Intervalový běh č. 2	Volno	Dlouhý běh č. 1
3.	Intervalový běh č. 1	Dlouhý běh č. 1	Intervalový běh č. 2	Volno	Dlouhý běh č. 2	Intervalový běh č. 1	Volno
4.	Dlouhý běh č. 1	Volno	Intervalový běh č. 1	Volno	Intervalový běh č. 2	Volno	Test běh na 12 minut

Závěr

Tempo pro intervalové tréninky se určuje podle tempa na vzdálenost, kterou chcete uběhnout za 12 minut. Můžete ji přepočítat na 300m, nebo na 400m. potom se vzdálenost u intervalového tréninku č. 2 posune na 800m. Uvedený příklad vychází z předpokladu, že pro uběhnutí 3000m za 12 minut je nutné absolvovat každou 300m vzdálenost v tempu 1:12/300m. V intervalovém tréninku je možné tuto hranici posunout o 5 sekund směrem nahoru i dolů, podle aktuální situace.