**Ahoj,**

posílám tréninkové plány. Rozepsané jsou obecně, ať si dle potřeby, prostoru a příležitostí můžete vybrat trénink, který vám vyhovuje. Ideálně alespoň 3 tréninky týdně. Zaměříme se hodně na rychlost, intervaly, HIIT, kopce, fartleky, odrazy. Nemakat déle než 1,5-2 hodiny i s rozcvičením a strečinkem na konci! Dole najdete návod jak si plány skládat.

**Rychlost**

 Na začátku každého tréninku! ( při fartleku zařadit po rozcvičce)

* 1. - 5x30m max z polonízkého startu
	2. - 5x20m letmého úseku max s náběhem od 20m do 40m (20-40m nabíháš a pak 20m držíš maximálku)
	3. - 5x40m sprint z pozvolného kopce
	4. - 5x30m výběh z tepinku

**Fartleky**

někde po okolí, 5-10min lehkého poklusu, pak protažení nebo dynamická rozcvička (DR) a pak aspoň 30min běh. Nebojte se jít víc, pomůže vám to, klidně cca 5-8km – upřesnění fartlek je hra s během! Takže si hrajte, někde zrychlíte, jinde zpomalíte, někde si dáte závod do kopce, někde slalom kolem stromů atd…

**Intervaly**

v.1. – úseky 4x200m – cca 80-85%, 2 série, pauzy po úsekách na tep 120-130! cca 2-3min! – bude to bolet a do dalšího úseku nesmíte jít plně odpočatí! Po 1. sérii delší pauzu.

 v.2. - spojované úseky – 4x200m – 2 série (200m běh 75-80%, pak klus 200m, jak doklušeš tak hned vybíháš – prostě spojovaně) – pauzu regulujete rychlostí klusu – opět platí nezačínat plně odpočatí!)

v.3. – úseky stupňované – 4x100m na 90%, 3x150m na 80%, 2x200m na 75%

**Odrazy**

 v.1 - násobené odrazy přes patu, kotníkové odrazy snožmo vpřed a snožmo vzad, kůň, výpady vpřed - vše 5x vždy na úseku cca 40m - můžete je jít i do kopce pokud bude příležitost.

* 1. – odpichy přes špičku, kotníkové odrazy, kůň, výpady vzad – vše 5x vždy na úseku cca 40m - můžete je jít i do kopce pokud bude příležitost.

**Kopce**

v.1 - kopce - nevím jak budou dlouhý a prudký takže to nechám na vás (kdyby byly podobné těm na Hornici, tak cca 15x výběh jako po příjezdové cestě, od brány nahoru k parkovišti) v kuse a rychle 90%! s pauzou cesta dolů.

 v.2 – stráně – opět podobný trénink jak stráním na Hornici (hodně prudké a krátké)– 10x popředu, 7x pozpátku, 10x popředu, max. frekvence, max. síla a udržet délku kroku až na vrchol

**HIIT (krátký sprint, krátká pauza a hned znova)**

v.1 – 6x50m s 10s pauzou /tempo 80-90%/ - aspoň 5 sérií

v.2 – 4x100m s 17s pauzou /tempo 80%/ aspoň 3 sérií

**Zpevňování**

 Břicho-zkracovačky, svíčky, sklapovačky, vzpory na předloktí a další jiné různé…, Záda, výpony, švihadlo, kotníčkové odrazy, běžecké ruce, podřepy, výpady vpřed a vzad, apod.

**Překážky**

 Překážkáři ví – bez trenéra děláme překážky 1 a 2 – čil rytmicky a v poklusu. Z překážek 3 můžete zkusit náběh na 1. - nic víc.

**Vytrvalci**

 Vybírají z výše uvedeného, bude se stávat že se jim trénink bude zdát krátký, proto si vždy přidají dle pocitu, musíte se cítit unavení ;-)

**Návod:**

Před tréninkem vždy rozklus, rozcvičení, SBC a rozběhání, dělejte si to pestrý. Po tréninku nezapomenout na strečink a výklus.

Vždy po rozcvičení a rozběhání zařadit jeden trénink rychlosti (je to rychlost, takže makat na 100%, jinak rychlost nerozvinete).

Pak si dle možností jaké máte vybrat 1-2 tréninky (např.: intervaly / HIIT + odrazy / kopce+zpevňování / fartlek / apod...). Pak nezapomenout na strečink a výklus a ideálně ještě pozpevňovat.

A jak určit tempo dle procent?

100%= váš osobák na dané trati +tréninková 1s = z tohoto čísla si vypočítáte 10% a pak jen sčítáte a odečítáte ( takže pokud běhám 200m na závodech za 24s, tak přičtu tréninkovou 1 sekundu = 25s, 10% z 25s je 2,5s a pokud chci běhat 200m na 80% tak k tréninkovému času 25s přičtu 20% - protože chci běhat o 20% pomaleji, než mám osobák, takže přičtu 2x2,5s = 31,0s) Jak jednoduché;-)

Makejte, a kdyby něco tak pište. Zdraví trenér Honza.