

NATRÉNUJ NA PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON

=5=6=7

S EVOU VRABCOVOU NÝVLTOVOU

REGENERAČNÍ BĚH

Běh ve velmi pomalém tempu, které slouží především k regeneraci.

Je to takový trénink, při kterém se můžete normálně bavit, aniž byste se zadýchali.

Pokud dodržíte správná tempa (ideálně se dostat až k rozmezí 135 - 120 tepů/min - pro ty kdo má sporttester), vaše pokroky budou mnohem rychlejší a větší.

Je to zejména z důvodu toho, že rozdíl temp a tepů je při tempovém a dlouhém běhu mnohem vyšší než při regeneračním.

Nesmí se stát, že tempo regeneračního běhu je téměř totožné s tempovým a dlouhým tréninkem.

TEMPOVÝ BĚH

Nejtěžší tréninky v přípravě na maraton, protože běžíte téměř v tempu závodu.

Časem by vám trénink také neměl být nepříjemný, ale je možné, že ze začátku se vám bude zdát nemyslitelné, že takto vydržíte běžet, celý maraton. To je normální. Nepodléhejte panice a vydržte.

DŮLEŽITÉ!!!! REGENERACE PO TRÉNINKU - REGENERAČNÍ NÁPOJ, PROTAŽENÍ, KVALITNÍ VYVÁŽENÁ STRAVA, NE ALKOOL A CIGARETY.

AEROBNÍ BĚH

Je to zejména objemový trénink.

Tempo už je o něco vyšší, zadýcháte se, ale stále byste se měli cítit komfortně. Časem by toto tempo mělo být nejpřirozenější a nejpříjemnější. Ke konci tréninku nejste úplně vyčerpáni.

Po tomto tréninku je již vhodné doplnit v první půlhodině po doběhu regenerační nápoj, nebo alespoň banán.

Před i po tréninku je vhodné věnovat alespoň 10 min protažení. Před tréninkem zčásti i dynamické. Po tréninku už jen takové lehké protažení a "polehávání".

DLOUHÝ BĚH

Jeden ze základních tréninků pro maraton.

Je důležitý zejména proto, že se časem dostanete na hodně kilometrů. Což je při maratonském tréninku podstatné.

Tento trénink je asi náročný zejména v tom, že už běžíte delší dobu a v poměrně rychlém tempu. Ke konci už je únava docela znát.

Dbejte na rozehrátí a následné protažení. Vhodné doplnit regeneračním nápojem (nebo minimálně banánem).

INTERVALOVÝ TRÉNINK

Tento trénink rozvíjí především rychlost a sílu, díky těmto tréninkům budete schopni posouvat svoje aktuální tempové možnosti.

Tempa v těchto trénincích odpovídají časům v přepočtu na 5/10 km u rychlostních a v přepočtu na 30/35 km v případě silových tréninků.

Tady se nejvíc zadýcháte. Stále byste měli cítit lehkou rezervu pro zrychlení.

Pozor na techniku běhu - není to sprint.