

Červenec

2021

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
28	29	30	1	2	3	4
			Off-season aktivita	Běh Fartlek 65-85% HRmax	Off-season aktivita	Off-season aktivita
5	6	7	8	9	10	11
Běh vytrvalost 60-75% HRmax	REST DAY	Off-season aktivita	Off-season aktivita	REST DAY	Off-season aktivita	RSA workout
12	13	14	15	16	17	18
REST DAY	Off-season aktivita	Off-season aktivita	REST DAY	Jogging	REST DAY	Off-season aktivita
19	20	21	22	23	24	25
REST DAY	Off-season aktivita	REST DAY	RSA workout	Off-season aktivita	REST DAY	Off-season aktivita
26	27	28	29	30	31	1
REST DAY	Běh Fartlek 65-85% HRmax	Off-season aktivita	Jogging	Off-season aktivita	Off-season aktivita	

POPISKY

TRÉNINK	POPIS	ZÁTĚŽ TF	POČET OPAKOVÁNÍ	BENEFIT
Běh vytrvalost	Souvislý běh - terén, atletické hřiště	60-80% HR max	30'souvislý běh, nebo 3 x 10' fyziologický benefit stejný	Souvislý běh o středně těžké zátěži běh v aerobním pásmu
BEEP TEST	20m úsek a běh na signály	50-100% HR max	Tréninkový benefit Maximální počet rovinek	
Fartlek	Zahřátí 10-12 min, 5x rychlý běh po 1 min, 4x pomalý běh 2 min, vyklusání 10 min.	Běh 50-60% HR Max a 80-90% HR Max	Dle vašich aktuálních fyzických možností 1-3 serie	"hra s rychlostí" střídání běhu v aerobním a anaerobním pásmu
HIIT cardio	Viz Betterrefs	60-85% HR Max	Dle vašich aktuálních fyzických možností 1-3 serie	Intervalový trénink se zařazením aktivního nebo pasivního odpočinku s nízkou intenzitou
Jogging	Zahřátí 7 minut, dlouhý běh 30-35 minut	50-65% HR Max	30 minut a nebo 3x10 minut	Souvislý běh v nízké TF, vhodné jako recovery nebo spalování kalorií, redukce
Kruhový trénink	6 stanovišť	60-85% HR Max	3 serie, 25 sec - práce, 15 sec rest (změna stanoviště)	Silový trénink s vyšší intenzitou zátěže, posilování, HIIT, kompenzační cvičení
Speed workout	10 min zahřátí, protažení 7 min, běžecká abeceda, 20 rychlostních setů 1x100m/1x80m/ 1x60m 2x50m/ 3x40m/3x30m/ 4x40m/5x10m	70-95% HR Max	Dle vašich aktuálních fyzických možností 1-2 série	Trénink zaměřený na získání rychlosti, se zařazením full recovery
Oregon workout	10 min zahřátí, protažení 7 min, běžecká abeceda, 10x100m sprint/různé druhy posilovacích cviků 25 sec práce	70-100% HR Max	2x10x100M	Ultimátní trénink pro rozvoj Síly, Vytrvalosti a Rychlosti.
RSA workout	10 min zahřátí, protažení 7 min, běžecká abeceda, 20 rychlostních setů 5x40m/5x30m/ 5x40m/5x10m	70-95% HR Max	1 serie	Rozvoj rychlostní vytrvalosti se zařazením částečné recovery