

# REŠTART TRÉNINGOVÝ PLÁN NA SILVESTROVSKÉ MOSTY

AK TO CHCEŠ DAŤ S NAMI POĎ SI ZATRÉNOVAŤ

| TÝŽDEŇ | PONDELOK                 | UTOROK     | STREDA      | ŠTVRTOK                  | PIATOK | SOBOTA                   | NEDEĽA |
|--------|--------------------------|------------|-------------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| 1      | 2 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 2 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 3 km BEH                 | -      |
| 2      | 2 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 2 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 3 km BEH<br>2 x HIIT     | -      |
| 3      | 3 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 2 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 5 km BEH<br>3 x HIIT     | -      |
| 4      | 3 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 2 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 5 km BEH<br>3 x HIIT     | -      |
| 5      | 4 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 3 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 7 km BEH<br>4 x HIIT     | -      |
| 6      | 4 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 3 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 7 km BEH<br>4 x HIIT     | -      |
| 7      | 5 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 4 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 10 km BEH<br>5 x HIIT    | -      |
| 8      | 5 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 4 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 10 km BEH<br>5 x HIIT+   | -      |
| 9      | 5 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 4 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 7 km BEH<br>4 x HIIT+    | -      |
| 10     | 4 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 3 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 7 km BEH<br>4 x HIIT+    | -      |
| 11     | 4 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | 3 km BEH<br>a 20-min STR | -      | 7 km BEH<br>4 x HIIT+    | -      |
| 12     | 3 km BEH<br>a 20-min STR | 30-min STR | 60-min CARD | -                        | -      | <b>MOSTY<br/>10,1 KM</b> | -      |

## DÔLEŽITÉ

**BEH** - Beh, poklus v tepovej frekvencii 65% MTF. Musíte si byť istí, že tempo, ktoré zvolíte kedykoľvek dáte. V prípade, že chcete trénovať, ale beh vám neseďí, doplňte si do vzorca **rýchlu chôdzu**, **ideálne nordic walking**.

Novoročný chodecký REŠTART pre Nonu pod mostami nás čaká už na druhý deň. Dáme si to spolu.

**STR** - Strečing. Je veľmi dôležité po tréningu uvoľniť a natiahnuť svaly. Táto etapa je najmä u začiatočníkov veľmi zanedbávaná. Potom sa čudujú, že nie sú výsledky.

**CARD** - akékoľvek iné kardio cvičenie, napr. plávanie, cyklistika, nw a pod... Je to potrebné pre komplexnosť a vyváženosť zaťaženia organizmu.

**HIIT** - intervalový tréning. Zaradte do tréningu stanovený počet etáp (intervalov), kedy pôjdete na hranicu možností.

Interval by ste mali periodicky zopakovať v pomere 3 ku 1. Napr. 3 x HIIT znamená **30 s šprint, 90 s voľne, 30 s šprint, 90 s voľne, 30 s šprint, 90 s voľne** a potom bežte ako obvyčajne. Podľa fyzických možností intervaly zvyšujte, môžete ich vyťahovať aj na minútu, ale neprežite to. Strata zdravia za to nestojí. Ak sa na HIIT necítite, tiež sa nič nedeje. HIIT určite nezaraďujte bez predošlej debaty s lekárom, ak máte akékoľvek zdravotné ťažkosti.

**Voľné dni** venujte relaxácii a celovému uvoľneniu organizmu. Dbajte na to, aby ste sa nepretrénováli. Chodte do prírody, užite si prechádzku aj bajk, ale v pohodovom relaxačnom tempe. Výsledok je vaša kondícia a dobrý zdravotný stav. Verím, že dáme tohtoročných 10 km Bratislavských mostov pod hodinu. **Vidíme sa na tréningu, alebo pod mostami na Silvestra. :-)**