

7-mi týdenní tréninkový plán na půlmaraton s cílem doběhnout ve zdraví pro rekreační sportovce

1. týden

- o Út: 5 km
- o Čt: 5 km
- o So: 5 km
- o Ne: 5 km

Od příštího týdne se v komentáři pod rozpisem přípravy budeme snažit seznámit vás se základními pravidly přípravy běžce. Vycházíme z vlastních několikaletých zkušeností. Neberte, prosím, jako dogma, při přípravě se snažte naučit především poslouchat své tělo. Více a podrobněji najdete v běžně dostupné běžecké literatuře v knihkupectvích, na stránkách www.beh.cz či www.behej.com, www.rumningklap.eu. Případné dotazy směřujte na rumningklap@rumningklap.eu.

Držíme palce a těšíme se na Vás dne 20.9.2008 na startu jednoho z běhů 1. Ročníku Baroko maratonu v Plasích. (www.barokomaron.cz)

2. týden

- o Út: 5 km
- o Čt: 5 km
- o So: 10 km
- o Ne: 5 km

Nezapomínejte na kvalitní rozcvičení a závěrečné protažení.

Při Vašem vytrvalostním běhání je třeba udržet určitou tepovou frekvenci. Ideální je rozpětí mezi 120-140 tepů za minutu, tedy takové, při kterém dokážete bez problémů komunikovat se spoluběžcem.

Pokud chcete získat a udržet si radost z běhání ve zdraví, je třeba především speciální, běžecká obuv, cca o půl čísla větší, než je velikost Vaší běžné boty.

3. týden

- o Út: 10 km
- o So: 10 km
- o Ne: 10 km

Oblékejte se tak, aby Vám nebylo chladno, chraňte se před nepřízní počasí pomocí větrovek, nepromokavých bund. Netřeba finančně náročných kompletů, doporučujeme však kvalitní spodní vrstvu, přiléhající na tělo, odvádějící pot.

Pokud Vám nestačí půlmaratón jen uběhnout, ale záleží Vám i na čase, potom zkvalitněte následující úterní treninky. Při sudých kilometrech zrychlete na 2 min. tak, že tepová frekvence bude v druhé minutě na hodnotě cca 160 tepů/min. Poslední 2 km vyklusání.

4. týden

- o Út: 10 km
- o So: 10 km
- o Ne: 15 km

Při delších, víkendových bězích chraňte svoji pokožku na citlivých místech (stehna, podpaždí, prsní bradavky atd.) lékařskou vazelinou či jinou masť.

Pozornost věnujte kvalitní pestré stravě s dostatkem vitamínů a minerálů.

Dostatek energie i ochranu pro namáhané orgány vhodně zajišťuje koenzym Q 10, přípravky jej obsahující možno zakoupit v lékárnách.

5. týden

- o Út: 10 km
- o Pá: 10 km
- o So: 15 km
- o Ne: 5 km

Nezapomínejte, že běháte pro radost, na rychlejší časy bude příležitost v příštích letech. Přípravu si užívejte, při delších bězích doplňujte tekutiny (voda, iontové nápoje), zvykněte své tělo i na příjem tuhé stravy (banány, pomeranče, cukr, čoko, energ. tyčinky).

Při vlastním závodě nepijte a nejezte nic, co nemáte vyzkoušené.

6.týden

- o Út: 10 km
- o Čt: 5 km
- o So: 15 km

Minimálně na jeden trenink v tomto týdnu vyběhněte v oblečení, které máte připravené na den závodu. Ambiciozní běžci si mohou zkusit v sobotu cca 30 min. běh závodním tempem, ne však více!

7.týden

- o Po: 5 km
- o Út: 10 km
- o St: 5 km
- o Ne: Den D

V den závodu je vhodné najíst se nejdéle 2 hod. před startem závodu. (pečivo, med, marmeláda, vynechat uzeniny, mléčné výrobky). K pití vhodný slazený čaj, ředěná cola, sladké min. vody).
Vaše tělo Vás do teď nezklamalo, teď mu to vraťte. Běhejte pomalu, hodně odpočívejte, věnujte dostatek času spánku, kvalitní, racionální stravě.
Ale hlavně: Těšte se
Držíme palce.