

Běžecká tempa



Číslo ukazatele	Název	Jednotka	Zkratka
1.	Maximální rychlost	km	MR
2.	Rychlostní vytrvalost	km	RV
3.	Speciální tempo	km	ST
4.	Tempová vytrvalost 1	km	TV1
5.	Tempová vytrvalost 2	km	TV2
6.	Tempová vytrvalost 3	km	TV3
7.	Obecná vytrvalost	km	OV
8.	Regenerační běh	km	RB
9.	Běh se zátěží (resistory, manžety)	km	BZ
10.	Speciální skokanská cvičení 1 horizontální (odpichy, odrazy, kotník odraz...)	Počet odrazů	SS1
11.	Speciální skokanská cvičení 2 Vertikální (přečky...)	Počet odrazů	SS2
12.	Speciální běžecká cvičení	km	SBC
13.	Posilovna (pomalá síla)	tuny	SP
14.	Posilovna (rychlá síla)	tuny	SR
15.	Posilovna bez náčiní	Počet opak	SB
16.	Rovinky	km	ROV
17.	Doplňky	hod	DO
18.	Speciální gymnastika., strečink	min	SPG
19.	Cirkus	min	CI
20.	Přeběhy překážek	Počet přek	PR
21.	Celkový objem naběhaných km	km	CO

➤ 1. Obecná vytrvalost (OV)

- schopnost organismu běžet nízkou intenzitou co nejdéle
- běh v aerobním pásmu na úrovni cca 50-60 % VO₂ max a hladině laktátu do 2 mmol/l
- z hlediska metodického je optimální začínat s během v rovinném terénu, později je vhodné volit již členitější terén, v němž dochází k zapojení většího množství svalových skupin
- OV prostředek pro rozvoj maximální kyslíkové spotřeby, k rozvoji nezbytné vytrvalosti, tvořící základ vyššího stupně vytrvalostní přípravy pomocí složek – TV, ST, RV.
- délka pohybové aktivity pro rozvoj OV by měla být minimálně 30 – 40 minut (zapojení tzv. tukového metabolismu)
- běh v tomto pásmu netrvá déle než 2-3 hodiny
- začátečníci nepřekračovat délkou běhu čas 30 min (velký nápor na kloubní systém)
- **mladší věkové kategorie** (žáci) rozvíjíme OV prostřednictvím vytrvalostních her
- „neměnnost“ intenzity zatížení, tzn. nezvyšovat ani nesnižovat rychlost běhu.

➤ 2. Tempová vytrvalost (TV)

- tempo, které by měl běžec vyvinout a udržet na trati, jež je o stupeň delší než jeho speciální trať,
- např. pro „půlkaře“ (800 m) vypočítáme rychlost tempové vytrvalosti z výkonu na trati 1500 m
- pro maratónce se jedná o běh na 60 km...

- V propočtu vycházíme z průměrného kilometrového času na určité trati (dosaženého v posledním závodě)
- TV představuje běh ve smíšeném pásmu

- Rychlost běhu se pohybuje v hodnotě cca 70% - 100% VO_2 max, při hodnotách laktátu 2,0-5,0 mmol/l (i více)
- HR mezi aerobním a anaerobním prahem (v případě běžců na 800 a 1500 m může dosahovat i vyšších hodnot)

- Metody: souvisle, tak i intervalově běhané úseky

➤ 3. Speciální tempo (ST)

- Speciální tempo odpovídá tempu závodní trati, jíž se běžec věnuje
- Stává se, že ST je běháno v nereálně vysokém tempu, naprosto neúměrném výkonnosti běžce – přetrénování, ztráta formy
- využívání tohoto tréninkového prostředku mladými sportovci. nadměrné dávkování speciálního tempa u žáků a dorostenců na výrazný progres výkonnosti, vystřídán dlouhodobou stagnací
- Jedná se o běh nad úrovní (800 m – 10 000 m) nebo na úrovni anaerobního prahu (10 000 m – maratón)
- Intenzita běhu se pohybuje v oblasti 80% - 120% VO₂ max, (opět v závislosti na délce trati)
- U špičkových maratónců se hladina laktátu pohybuje ve výši cca 3-5 mmol/l , u běžců na 800 m se hladina LA může „vyšplhat“ až k hodnotám 20 mmol/l.

➤ . Rychlostní vytrvalost (RV)

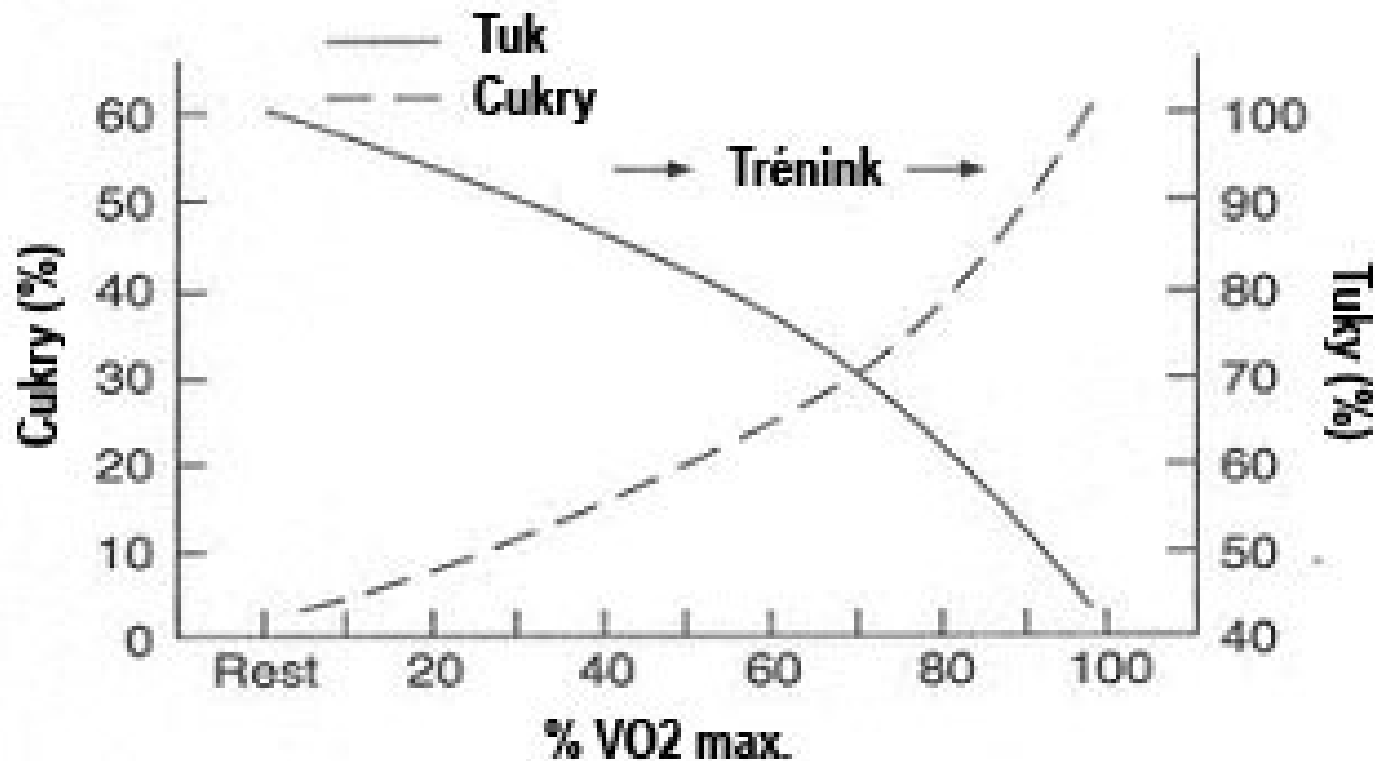
- tempo na nižších tratích než je trať závodní
- lze dělit RV na RV1 (pro běžce na 3000 m je to tempo na 1500 m), RV2 (tempo na 400 – 800 m) a RV3 (tempo na 80 - 300m)
- běh ve smíšeném pásmu s převahou anaerobního metabolismu (pro maratónce případně běžce na 10 000 m) nebo v anaerobním pásmu (běžci na 800 m – 5000 m).
- Intenzita se pohybuje (u kratších tratí výrazně) nad úrovní 90 % VO₂ max.

➤ 5. Maximální rychlost (MR)

- Trénink maximální rychlosti má své opodstatnění především u běžců na střední tratě (800 a 1500 m) střednědobá vytrvalost
- Max. rychlost rozvíjíme běhy s maximální intenzitou, relativně dlouhými pauzami (1,5 – 4 min)
- objem v délce trvání 3 – 7 s (v některých literárních pramenech je udáváno až 15 s)
- Především v žákovských a dorosteneckých kategoriích je třeba této komponentě věnovat dostatečnou pozornost.

➤ Děti a vytrvalost

- každodenní aktivita vytrvalostního charakteru může všestranně vylepšit vytrvalostní potenciál v dospělosti (viz černí Afričané)
- velká zátěž napodobující trénink dospělých běžců se ale podobně jako v případě rychlostního tréninku nedoporučuje,
 - vede k zanedbávání všestranného rozvíjení pohybových schopností a techniky a často i k předčasné stagnaci („vyhoření“, angl. „*burn out*“)
- Metody: souvislý běh a fartlek; náročný intervalový trénink spíše až od puberty



Využití energetických zdrojů se vzrůstající intenzitou výkonu, u trénovaných jedinců (procentuálně) (podle G. A. Brooks, T. D. Fahey, T. P. White: Exercise Physiology. Human energetics and its application. 1996) Experimentálně bylo zjištěno, že k nejintenzivnějšímu spalování tuků (~0,5-0,7 g/min.) dochází při dlouhodobém cvičení na hranici aerobního prahu, což podle úrovně trénovanosti odpovídá cca 50-75% VO₂ max. Na úrovni anaerobního prahu objem spalovaných tuků klesá a převahu získává glykolýza (viz review Achten, Jeukendrup 2004). Netrénované nebo obézní osoby spalují tuk nejlépe při intenzitách o něco převyšujících aerobní práh. Rychlost spalování tuků roste nejen s vyšší úrovní trénovanosti, ale i s množstvím zapojovaných svalů (při jízdě na bicyklu je menší než při běhu)

23.10.	2 km RRR, 5x100 ABC, 3x20 min cirkus (8 stanovišť), 2 km V														
24.10.	3 km RRR, 6x50 ABC 2x(1000–1500-1000) (5:00/km) pauza 3 a 8 min, 3 km V														
25.10.	Volno														
26.10.	10 km zcela volně														
27.10.	2 km RRR, 10x50 ABC , 4x50 (LLPP) , 3x80 koleso, 3x30 předkop, 4x40 max!!! 8x400 (85s) pauza 100mk a 100 mch, 2 km V														
28.10.	RRR, Posilovna metoda max úsilí 5 cviků na nohy 3 série 3 – 5 opak delší pauza (dřep, předkop, zakop, výpad, výpon – 30 opak) 3 cviky na záda (stah kladky, veslování, hyperextenze - 15), 1x prsa a ramena (bench press, tlaky nad hlavou), 2x břicho (zkracovačky – 30, přitahy ve visu – 20), V = 8 x rovinka na 70%														
29.10.	RRR, 5x30 ABC, 6x50 m nošení spolucvičence na zádech (pauza 30 s) 5x30 sprint do hodně prudkého kopce (50 mch), 10x30 s švihadlo dvojšvihy, snožmo, sdřídmonož, po L (P)														

23.10.	<p>1) 12 km volně, 2) 5x50 kotník, 5x20 m LLPP, 3x30 koleso, 3x50 skipink, 3x30 cval stranou (na obě), 3x30 předkop schodů snožmo, 3 km V + posilování břicho, ruce, záda 3) 8 km rege běh (AEP)</p>
24.10.	<p>1) 3 km RRR, 6x50 ABC 3x(1000–1500-2000) (4:10/km) pauza 2 a 8 min, 2) posilka Kruhový trénink (3 série, 12 cviků, pauza 30 s 30 s cvičení) 3) 10 km volně, vložit 10x150 do kopce svižně</p>
25.10.	<p>1) 3 km R, 20x50 SSC, 8x50 max, odhody medoše z poloh 100x 2) 3 km RRR, 5x100 ABC, 3x20 min cirkus (8 stanovišť, 3 km V 3) 8 km rege klus</p>
26.10.	<p>1) 20 km 4:30/km 2) bazén plavat alespoň 40 min (volně) nebo volno</p>
27.10.	<p>1) RRR, 5x30 ABC, 6x30 max (2 min pauza), 8x50 m nošení spolucvičence na zádech (pauza 30 s) 5x30 sprint do hodně prudkého kopce (50 mch) V 2) RRR, 10x1000 (4:05) pauza 2 min, 3 km V 3) RRR, 10x50 švihadlo + posilování ruce, břicho a záda</p>
28.10.	<p>1) 3 km RRR, 5x 100 ABC 2x(3x50) max 2a 10 min pauza, 10x 30 schodů max (po 1, 2, 3, snožmo) + posilování 200 cviků břicho, 100 záda, 6x10 klik, 3km 2) 15 km zcela volně (4:20 – 4:40/ km)</p>