# Tréninkový plán 16.3. – 20.3.

Zaměření na běhy

## Úvodní slovo

Vzhledem k tomu, že odpadla škola (prázdninami bych to rozhodně nenazýval) a teď i většina pohybu, tak bych já Vás chtěl poprosit, abyste si každý den vyhradili alespoň 15 min na libovolnou pohybovou aktivitu – rozhýbání, protažení (to co vždy děláme na začátku tréninků). Nemusí se to zdát, ale tělo strašně rychle a rádo slábne, když se nehýbe. A bez pohybu může slábnout i psychická pohoda.

Proto vás prosím, abyste doopravdy věnovali alespoň těch 15 min denně nějakému pohybu. Ano, některým z Vás se nejspíš nebude chtít, ale překousněte to – vyplatí se Vám to a budete se cítit lépe. Tohle Vám píšu z velmi silné osobní zkušenosti, proto mi to přijde tak důležité.

P.S. Pokud by Vám náhodou došly domácí cviky, klidně mi můžete napsat co už jste dělali a já bych se pokusil vymyslet další.

## Tréninkový plán

Jak už název dokumentu napovídá bude se jednat hlavně o běhy, to, co Vám níže píši je vaše náhradní individuální tréninková jednotka (= náhrada za tréninky, které nemůžeme pořádat) *\*Vždy si ho prosím, přečtěte nejdřív celý, než se do tréninku pustíte. \**

### Společná část

Každý běh bude **probíhat v přírodě za dostatečného světla a trasu si předem dohodněte s rodiči.** Doporučuji si vybrat trasu, kterou dobře znáte – poběží se vám o dost lépe. Podle mě nejlepší volbou je Klánovický les – tam jak se běhá Sova; Poznávací stezka (nejsem si jistý jménem); popř. pro počernické výběh na tvrz Hummer; cyklostezka Počernice-Běchovice, nebo naopak park s kopečky v Úvalech (zase si nejsem jistý jménem, chodíme tam na výběhy).

Tréninky jsou doporučené po, st, pá – každopádně v jeden den nedávejte dva tréninky a doporučuji si vždy nechat 1 den volno (domácí cvičení platí každý den :-D)

#### Společné začátky každého tréninku:

Vyběhněte si na začátek vašeho výběhu (nebo alespoň 500 m) tam si udělejte základní rozehřátí & protažení se zaměřením na nohy pak postupujte podle plánu dne. Po skončení tréninku, po návratu domů proveďte důkladný strečink (tj. abyste v každé pozici vydrželi alespoň 20-30 vteřin)

### Den cíl: najít si dobrou trasu, udržet kondici

První den si vyberte trasu vašich tréninkových běhů a jednoduše si ji převážně volným klusem proběhněte (můžete přejít do chůze, ale nezapomeňte se potom zase rozběhnout) délka trasy by měla být kolem 45 min. Kdo si věří klidně i 1 hod. Po tréninku nezapomeňte na strečink.

### Den cíl: rychlejší tempo, atletická abeceda

Tentokrát nasaďte trošku rychlejší tempo (míň choďte) někdy v půlce běhu projděte atletickou abecedu každý prvek cca 50 m (představte si vzdálenost jakou chodíte normálně na trénincích) připomínám lifting, skipping (středně vysoká kolena), vysoká kolena, předkopávání, zakopávání, skoky do stran, odpichy(jeleny) atd.

### Den cíl: zatížení svalů, práce s dechem

První polovina normální klus (trasa se může o trošku zkrátit) v druhé polovině – při cestě zpět 57x cca *30m klus, 30m sprint, 30m chůze*. Pokud se vracíte od Klánovického lesa do Újezdu podél osvětlení tak je to vzdálenost mezi lampami (jak jsme zvyklí, tedy ti, co chodí na výběhy) Po tréninku rozhodně udělejte strečink, a to velmi důkladný, pijte pomalu po malých dávkách, aby se Vám neudělalo špatně, pokud máte možnost si dát koupel – tak ji využijte.

## A co z toho?

Dobrý pocit.

Pokud to není dostatečná motivace:

### Veďte si tréninkový deník

Budete po zásluze odměněni. Je mi jedno jestli tabulkou, v dokumentu, obrázky, videem, obrázkovým písmem… Ale měl bych z toho poznat, kdy, co, jak dlouho jste dělali. Jo a taky kdo jaký z toho máte pocit, popř. názor.   
Pokud chcete běžet s kamarádem/ kamarádkou, přítelem/přítelkyní :-D, rozhodně netvořte velké skupinky a dohodněte se (předem) s rodiči. Pak stačí odevzdat jeden zápis co jste dělali, ale byl bych rád, kdyby každý připojil svoje pocity/názor.

Pokud máte chytré sportovní hodinky, sportovní aplikaci v mobilu, které to měří za vás stačí když mi pošlete případně odkaz na Váš trénink a připojíte případné další informace, tak abych si z toho mohl udělat přehled viz výše.

V tomto případě a obzvlášť pokud to budete sdílet ještě veřejně: zapněte záznam až na začátku Vašeho výběhu a vypněte na konci, **ne doma!** Data taky **nesdílejte v reálném čase**, ale **až po tréninku!**

Odměnu uvidíte po zpracování vašich individuálních tréninků a až se znovu uvidíme.

*Doufám, že moje 1,5 hod práce nepřijde vniveč a že to využijete,*

*Přeji hodně zdraví a zdaru,*

*Dan Caldr*

## Kontakt

Pro odevzdání tréninkového deníku nebo v případě nějakých dotazů *k provedení* tréninku můžete využít:

Email: [dan.caldr@gmail.com](mailto:dan.caldr@gmail.com) Facebook: Dan Caldr Instagram: @dcaldr