

Běžecký tréninkový plán na leden 2023

- 3.1. Kopce: horní konce letňáků, počet opakování dle výkonnosti. <https://mapy.cz/s/noketavuba>
- 4.1. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/kulegobaju>
- 10.1. Dráha: 300 m, počet opakování dle výkonnosti.
- 11.1. TV: 2 x 2 km, nový start – starý start, tam a zpátky. <https://mapy.cz/s/bupufeluze>
- Čtvrtek 12. 1. společný čtvrtek tentokrát na bazéně
- Sobota 14. 1. 5. závod zimní ligy Hanácké oblasti v Alojsově (PLU)
- ~~Neděle 15. 1. přeběh / výlet~~
- 17.1. Kopce: letňáků – od mostku s přeběhem. <https://mapy.cz/s/botevomare>
- 18.1. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/kulegobaju>
- Sobota 21. 1. štafety Krátký den
- 24.1. Dráha: 2 x pyramida. 100-200-300-200-100 m
- 25.1. TV: 2 x 2 km, nový start – starý start, tam a zpátky. <https://mapy.cz/s/bupufeluze>
- Neděle 29. 1. přeběh / výlet
- 31.1. Kopce: horní konce letňáků, počet opakování dle výkonnosti. <https://mapy.cz/s/noketavuba>
- 1.2. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/kulegobaju>

Co bychom měli udělat před každým tréninkem?

Rozklus: velmi pomalý běh o délce 1,5 až 2 km. Důležité pro zahřátí svalů.

Protahení a rozcvičení: stačí 5–10 minut. Důležité pro snížení rizika zranění a také podpoří běžecký výkon. Určitě se vám poběží lépe.

ABC: stačí tři základní cviky (lifting, skipping a zakopávání) + krátké rovinky

A po tréninku?

Výklus: velmi pomalý běh. Vaše svaly to ocení a mnohem rychleji zregenerujete.

Protahení: v teple doma.