

Na trénujte na první desítku

CHYSTÁTE SE NA SVŮJ PREMIÉROVÝ ZÁVOD? IDEÁLNÍ METOU PRO ZAČÁTEČNÍKY JE BĚH NA 10 KILOMETRŮ. PŘIHLASTE SE NA NĚKTEROU Z DESÍTEK A PŘIPRAVTE SE NA NI V PRŮBĚHU LÉTA. NABÍZÍME TRÉNINKOVÝ RECEPT, JAK TAKOVÝ CÍL ZVLÁDNOUT V ČASE POD HODINU. TĚM OSTŘÍLENĚJŠÍM, MÍŘÍCÍM K ČASU KOLEM 35 MINUT PORADÍ ELITNÍ BĚŽKYNĚ PETRA KAMÍNKOVÁ, ČESKÁ ŠAMPIONKA PYŠNÍCÍ SE JEDENÁCTI REPUBLIKOVÝMI TITULY NA TÉTO DISTANCI.



Myslíte, že závody jsou výsadou jen zkušených, vrcholově trénujících běžců? Omyl. Zúčastnit se jich může úplně každý. Jde jen o to vyzkoušet něco nového, zbavit se nejistoty a jít do toho rovnou po hlavě. Tedy spíš po nohách. Odměnou vám bude v cíli ten nejsladší pocit osobního vítězství.

Život je krásný v tom, že můžeme pořád poznávat nové věci, získávat další zkušenosti, přijímat stále odváznější výzvy. Vzpomínáte, když

jste dělali své první váhavé běžecké krůčky? Byli jste celí nesví, jak vám tehdy přišlo neskutečné, že i z vás jednou bude skutečný běžec. Už jste tak blízko!

Závod je tím pravým kořením, které dá vašemu dosavadnímu snažení nový rozměr. Na start se přitom můžete postavit jen tak, nebo se na něj připravit podle našeho tréninkového plánu. Cíl je jasný – dát po prázdninách desítku pod hodinu.

TEXT: DANIELA HAVRÁNKOVÁ, PETR BAHENSKÝ, JOSEF SMETANA



PRŮVODCE ZAČÁTEČNÍKA před prvním závodem



Vyberte si svůj závod na www.behej.com/terminovka a včas se zaregistrujte na webu závodu.



Stanovte si vlastní několikátýdenní tréninkový plán a začněte s kondiční přípravou co nejdříve.



Sledujte aktuální informace o plánované běžecké akci na webu organizátora nebo na www.behej.com.



Naplánujte si způsob dopravy na start, v den D na místo vyrazte s dostatečným předstihem.



Připravte si závodní batoh. Nezapomeňte čip, resp. triko se startovním číslem, jehož je čip součástí. V cíli se vám bude hodit něco suchého na převlečení a malá svačinka.

Tréninkový plán

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Po	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 300 m (1:45) s pauzami 2 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 400 m (2:20) s pauzami 2 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 500 m (2:52-2:55) s pauzami 2 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 6x 500 m (2:52) s pauzami 2 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km
Út	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 2x 2 km (6:30/km) s pauzou 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 3x 2 km (6:30/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 2x 3 km (6:25-6:30/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 3x 2 km (6:25/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km
St	klus 6 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 8 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 10 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 8 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno
Čt	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 6x úsek à 500 m (3:00-3:05) s pauzami 1 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 8x úsek à 500 m (3:00-3:05) s pauzami 1 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 10x úsek à 500 m (3:00-3:05) s pauzami 1 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 4x 1 km (6:05-6:10) s pauzami 1:30 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km
Pá	fartlek 6 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	fartlek 8 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	fartlek 10 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	fartlek 8 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m
So	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 3 série kopců s pauzami 5 min, v každé sérii 4x 100 m s meziklusem, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 3x výběh kopce (v každém 4x 150 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 3x výběh kopce (v každém 4x 200 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 2x výběh kopce (v každém 5x 150 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km
Ne	volno	volno	volno	volno
	5. týden	6. týden	7. týden	8. týden
Po	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 500 m (2:50) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 600 m (3:26) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 8x 500 m (2:50) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	klus 6 km, 5x rovinka à 100 m
Út	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 2x 3 km (6:25/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 2x 4 km (6:25/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 2x 3 km (6:25/km) s pauzami 3 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 5x 400 m (2:20) s pauzami 2 min, 5x rovinka à 100 m, klus 2 km
St	klus 12 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 10 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 8 km, 5x rovinka à 100 m nebo volno	klus 4 km lehce
Čt	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 6x 1 km (6:00-6:10) s pauzami 1:30 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 5x 1 km (6:00-6:10) s pauzami 1 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	rozklus 1 km, rozcvičení, rovinky, 8x 500 m (3:00) s pauzami 1 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 1 km	volno
Pá	fartlek 10 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	fartlek 12 km (v tom 12x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	fartlek 8 km (v tom 10x rychle 100 m), 5x rovinka à 100 m	klus 1-2 km, 5x rovinka à 100 m, klus 1-2 km
So	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 2x výběh kopce (v každém 5x 200 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 3x výběh kopce (v každém 4x 250 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	rozklus 2 km, rozcvičení, rovinky, 3x výběh kopce (v každém 4x 150 m s meziklusem) s pauzami 5 min, 5x rovinka à 100 m, výklus 2 km	závod 10 km
Ne	volno	volno	volno	volno nebo klus 3-5 km

PETR BAHENSKÝ (42 LET)



Trenér běžců na střední a dlouhé tratě působí v na sportovním gymnáziu v Českých Budějovicích a vyučuje atletiku na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Vystudoval 1. trenérskou třídu a soustředil se na trať 800 m. Jeho svěřenci získali celkem 163 medailí na republikových šampionátech a účastnili se 54 reprezentačních akcí.

V pondělí je zařazen trénink speciálního tempa v kratších úsecích, v úterý běh na úrovni aerobního prahu, ve středu volný klus nebo volno, ve čtvrtek trénink na úrovni anaerobního prahu, v pátek fartlek, tzv. hra s během.

Při tomto tréninku běžíte volně, běh prokládáme rovinkami. V sobotu následují vybíhané kopce rychlostí, která je o něco rychlejší než tempo závodu na 10 km, ale určitě není vhodné je běhat naplno. Rovinky na konci tréninku mají mj. zahájit regeneraci. Poslední týden platí zásada, že

se již nic nenatrénuje. Vše se dá jen pokazit. V posledních dnech je vhodné běhat zadržené a nechávat si energii na den závodu. Na výkon má vliv také to, jak se vyspíte dvě noci před závodem, zda jste v době závodu zdraví, jestli jste se správně rozcvičili a v samotném závodě je určitě velkým hendikepem, když tempo po startu závodu přepálíte. Daleko lepší je závod rozběhnout asi o 5 sekund na kilometr pomaleji, než byste rádi běželi. Tuto ztrátu ve druhé polovině závodu hradě doženete a vyhnete se nepříjemným pocitům ke konci, které nastávají při příliš rychlé první půlce.



Co k běhu potřebujete?

➔ Tvrdí se – a oprávněně, že na běhání nepotřebujete nic než dobré boty. Postupným pronikáním do tajů běžecké přípravy však zjistíte, že „drobnosti“ k nákupu může být přece jen více. I když za vás kvalitní vybavení a drahé doplňky tréninkové kilometry neodběhají, mohou vám běh zpříjemnit, dát novou motivaci a spojit s kamarády.

Boty jsou každopádně základ a jejich výběru se věnujte pečlivě: Jako začátečníci si rozhodně nechte poradit od zkušenějších, vyhledejte specializované prodejny nebo prolistujte naše testy v minulých číslech časopisu.

Pro začátek si rozhodně vystačíte s jedním modelem a až po několika stovkách kilometrů se můžete

poohlédnout po dalším páru bot. Budete již vědět, kde nejčastěji běháte (silnice, park, terén), a podle toho vybírat další boty. Postupně zjistíte, zda vašemu gustu sedí více klasické odtlumené boty, nebo to zkusíte v minimalistických či barefoot botách.

Zbytek vybavy se nese v heslu funkčnost! Funkční je běžecké prádlo i ponožky.

Tzv. první vrstva bývá také označována jako termoprádlo. V letní přípravě je hlavním požadavkem odvod vlhkosti (v chladnějším počasí i udržení tepla).

Funkční prádlo musí perfektně padnout. Vybírejte tedy správnou velikost a nebojte se těsnějšího pocitu při prvním oblečení. Funkční prádlo může správně fungovat jen při dokonalém kontaktu s pokožkou!

Také ponožky vybírejte raději z funkčních materiálů a s ohledem na nastávající letní měsíce pokud možno tenké. Ty kvalitnější mají plochý šev v oblasti prstů a rozlišení pravá/levá pro dokonalé usazení na noze. Rozšiřuje se i zástup fanoušků kompresních podkolenek a návleků, které urychlují regeneraci po výkonu. I v létě oceníte druhou vrstvu oblečení a dlouhé elastáky. Nejen v chladnějším počasí, ale i při běhání na horách je to nezbytné běžecké vybavení.

Pokud vás neosloví volnomyšlenkářské běhání „jen tak“, zvažte nákup sporttesteru s GPS. Díky němu si budete moci prohlížet nejen tréninkové výkony, ale i uběhnutou trasu a sdílet ji s kamarády pomocí sociálních sítí. ←

Jaký si vybrat závod?

Chci běžet s dětmi

RUNTOUR OLOMOUC

24. 8.

Další zastavení oblíbeného běžeckého seriálu „pro zkušené i nadšené“, tentokrát v kulisách metropole moravské Hané.

www.run-tour.cz

Chci tričko s vlastním nápisem

WE RUN PRAGUE

31. 8.

Závod historickým centrem Prahy s hlavičkou firmy Nike se letos koná již potřetí.

www.werunprague.cz

Chci běžet s českými mistry

BĚCHOVICE PRAHA

29. 9.

Nejstarší silniční běh v Evropě! Postavte se na start s českou elitou, která tu pravidelně bojuje o tituly v rámci MČR v běhu na 10 km.

www.bechovice-praha.cz

Chci zažít noční běh

GRAND PRIX PRAHA 2013

7. 9.

Zažijte jedinečnou atmosféru noční Prahy a zaběhněte si jeden ze závodů série Runczech.

www.runczech.com

Na žádné vytipované desítky vám nehrozí, že by na vás v cíli nepočkali!

Z tréninkového deníku šampionky

Můj trénink byl vždy založen spíše na kvalitě než kvantitě. Neběhám velký počet úseků, v přípravě střídám volný běh, stupňovaný běh, fartlek a výběhy kopců a každý trénink se snažím ukončit alespoň čtyřmi rovinkami. Nezapomínám na strečink a domácí posilování. Čtenářům Běhej předkládám ukázkou mého tréninku na listopadovém soustředění v Tatrách na Štrbském Plese. Na jaře a v létě už trénuji samozřejmě méně, ale trénink je stále hodně podobný, jen jednofázový.



Po

I. klus 5 km, strečink
II. stupňovaný běh 15 km
III. volný běh 8 km, rovinky 10x 100 m s meziklusem



ÚT

I. klus 5 km
II. svižný běh 20 km, rovinky 4x 100 m s meziklusem
III: túra 2h
IV. sauna

ST

I. klus 5 km
II. rozklus 3 km, rovinky, 8 x 1 km s mezichůzí
2 minuty, rovinky, výklus 2 km
III. volný běh 10 km

ČT

I. klus 5 km
II. volný běh 12 km, do mírného kopce 10x 150 m
s meziklusem, výklus 2 km
III. bazén

Pá

I. klus 5 km
II. svižný běh 20 km
III. volně 6 km, rovinky 6x 100 m s meziklusem,
posilovna 30 min, výklus 2 km IV. sauna



So

I. klus 5 km
II. stupňovaný běh 6 km, rovinky, výběhy kopců
10x 200 m s meziklusem, výklus 2 km
III. volný běh 8 km



Ne

I. celodenní túra



PETRA KAMÍNKOVÁ

nejúspěšnější žena na trati 10 km v rámci mistrovství ČR konaného v závodě Běchovice-Praha. Zatím zde vybojovala 11 zlatých medailí v řadě a k tomu po jednom stříbru a jednom bronzu. Její osobní rekord na 10 000 m je 32:28.