

Rámcový, nerozpracovaný tréninkový plán pro rok 2011 – 2012

Pozn.: Použít přiměřeně!

Měsíc:	Duben	– období I
Měsíce:	Květen, Červen, Červenec, Srpen	– období II
Měsíce:	Září, Říjen, Listopad	– období III
Měsíce:	Prosinec, Leden, Únor, Březen	– období IV

Období I:

Regenerace, volno, pohyb 2 x týdně ve volném tempu – cca 3 hodiny pohybu týdně

Období II:

Po	TVO
Út	Běh 70min, 80% TF
St	Kolo 180min, 90% TF
Čt	Běh 30min, 70% TF
Pá	Gumy, vnitřní svalstvo 30min
So	Kolo 120min, nebo plavání 40min, nebo chůze v horách 120min.
Ne	120min běh, nebo 120min kolo 60-70% TF
Celkem	cca 9,16 hod

Pozn.:

V úterý střídat 1. týden – běh, 2. týden – běh s holemi.

V neděli střídat běh a kolo.

Období III:

Po	TVO
Út	Běh 60min, 90% TF
St	Imitace 90min, 90 – 100% TF
Čt	Běh 30min, 60% TF
Pá	Gumy, vnitřní svalstvo 45min
So	Přespolní běh - závod, nebo chůze v horách 120min.
Ne	Běh s holemi 70min 85 - 90% TF
Celkem	cca 6,00 hod

Pozn.:

V tomto období absolvovat cca 4-5 závodů.

Imitace dělat do kopce celkem 500 výškových metrů, střídat pouhé kopce a okruhy s přeběhem kopce.

Období IV:

Po	TVO
Út	Dle možností
St	Lyže 120min, 80 – 90% TF
Čt	Dle možností
Pá	Gumy, vnitřní svalstvo 45min
So	Lyže 120min, 80 – 90% TF
Ne	Lyže 120min, 80 – 90% TF Celkem cca 6,00 hod
Celkem	cca 6,00 hod

Pozn.:

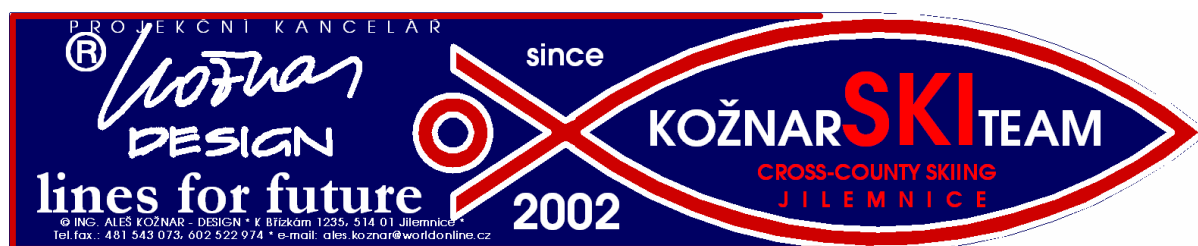
V začátku období velké objemy – ty by měli přejít později do menších dávek v rychlejším tempu. O víkendu závod (Lauf) ve středu větší trénink, v úterý a ve čtvrtek dle možností.

Všeobecné zásady pro trénink:

- Nezapomínat, že jste součástí rodiny, a že už nebudete mladší a výkonnější.
- Najít si anaerobní tepový práh. (*Anaerobní práh je projevem maximální intenzity při které je ještě rovnováha mezi laktátovou produkcí a eliminací. Tento pojem byl definován Wassermannem v r. 1964 jako maximální intenzita zatížení, která může být ještě udržitelná bez vzrůstajícího překyselení.*)
- Bude – li tempo pod bodem ANP, budou spalovány tuky, bude – li vyšší, budou spalovány cukry a večer budu mít hlad jako vlk. (!)
- Tempo udržovat rovnoměrné pod hranicí ANP – tzn., že TF bude cca konstantní. To je velmi důležité. (Zde platí známé: Kdo neumí jet pomalu, neumí jet ani rychle!)
- Silniční kolo upřednostnit před bike – TF je i v klesáních blíže průměru TF.
- Jeden den v týdnu vyšší intenzita – středa.
- Zjistí si max TF (Normálně se počítá jako $220 - \text{věk}$: $220 - 45 = 175$. Progresivnější metoda je $210 - 0,65 \times \text{věk}$: $210 - 0,65 \times 45 = 180,75$ → to je přesnější. Dokonce bych řekl, že u lidí co kdysi trénovali to bude spíš dle vzorce $210 - 0,65 \times \text{věk} + (5 - 10)$. To znamená pro tebe tak 182 – 188 – 190. Budeš – li unaveným budou max. tepy níž, budeš – li ve formě, půjdou tepy nahoru (až k 190).
- Měřit tep ráno. Pravděpodobně naměříš tak 60, po 1-3 letech tvrdé práce cca 50.
- Při tahání gum dělat vše, co je s gumou možné – tak všemi směry, z předu, boku, ze zadu, vrchem spodem, stranou.
- Plán na výrobu jörnbergů je zde: <http://projekcekoznares.webnode.cz/news/plan-na-vyrobu-jornbergu/>
- Nějaký kecy od EPOCU zde: <http://projekcekoznares.webnode.cz/news/treningovy-pruvodce/>
- Pokud možno, nepoužívat žádné podpůrné prostředky (gely, tyčky, ...), pouze pro delší tréninky požití iontový nápoj.
- Po větší zátěži ihned sníst trochu bílkoviny a napít se nápoje s cukrem.
- Ráno sníst pouze tmavé pečivo s cukry (med, džem, atd.), nikdy nejíst bílkoviny a tuky. (Rohlíky na delší dobu úplně vyškrtnout!)
- Nesvačit – už nikdy.
- Oběd – jíst vše, ale přiměřeně. Knedlíky max. 4, (mimochodem jsou pro vytrvalostní sport vhodné), rýže, špagety. Tučné maso omezit.
- Odpolední svačina – už navždy nic.
- Večeře pestrá, bílkoviny, kdykoliv – i třeba o půlnoci. Pivo pouze 1. (Bílé suché víno přiměřeně). V neděli strava bez omezení (aby tělo vědělo, že není nouze), v ostatních dnech tak, aby tělo vědělo, že není neděle.
- Váhu sledovat každý den, počítat s tím, že svalstvo je těžší než tuk. Úbytek váhy cca 2 kg měsíčně až na 10-12% tuku v těle.
- 1x ročně sportovní prohlídka u MUDr. Martina Koldovského (je to docela užitečné, alespoň člověk ví, zda je zdravý, či chorý...).
- V létě jeden týden totálního ležení na slunci u moře.
- Veškeré informace o termínech na adrese: <http://sport-casomira.cz/>

Anaerobní práh

Glukosa a mastné kyseliny jsou hlavním palivem pro svalovou činnost. Ke kompletnímu spálení vyžadují kyslík, přitom se uvolňuje energie pro pohyb. Při narůstající zátěži již nelze dodat dostatečné množství kyslíku a část energie se získává spálením sacharidů bez přísunu kyslíku, procesem zvaným anaerobní glykolýza, přičemž vzniká jako vedlejší produkt laktát. Mastné kyseliny se na tomto procesu nepodílejí, mohou být spáleny jenom aerobně, za přítomnosti kyslíku. I za klidových podmínek vzniká malé množství laktátu, které se zvyšuje se stoupajícím výkonem. Na jeho eliminaci se podílejí játra, srdce, ledviny a ostatní nezatížené svaly. V určitém kritickém stupni úsilí, který je různý u každého sportovce, produkce laktátu převyšuje eliminaci a dochází k jeho nahromadění ve svalech a krvi. Anaerobní práh je projevem maximální intenzity při které je ještě rovnováha mezi laktátovou produkcí a eliminací. Tento pojem byl definován Wassermannem v r. 1964 jako maximální intenzita zatížení, která může být ještě udržitelná bez vzrůstajícího překyselení. Obvykle udávaný anaerobní práh je 4 mmol/l s individuální variabilitou mezi 3-5 mmol/l. Výkonem nad anaerobním prahem se vyčerpávají zásoby svalového glykogénu, cca za 60 minut, pak již dochází ke vzestupu vodíkových iontů, poklesu pH, svalové slabosti a snížení výkonnosti. Anaerobní práh určený laktátovou křivkou prezentuje maximální Laktat-Steady-State. Je to horní hranice aerobně - anaerobního přechodu a představuje fyziologický breakpoint. Při déle trvajícím zatížení nad anaerobním prahem stoupá laktát v krvi i při konstantním zatížení. Začátek aerobně-anaerobního přechodu, bod prvního vzestupu laktátu, byl určen jako aerobní práh. Jeho hodnota byla stanovena na 2 mmol/l laktátu. Nově zavedená koncepce individuálního aerobního a anaerobního prahu umožňuje naproti fixním laktátovým prahům spolehlivě určit vytrvalostní schopnosti a intenzitu tréninku. U vytrvalostně trénovaných sportovců leží individuální prahy pod hodnotami 2 a 4 mmol/l laktátu. Řízená tréninková zátěž je pak určena tímto laktátovým prahovým konceptem. Aerobní práh označuje horní hranici regenerační a dlouhotrvající vytrvalosti. Extenzivní vytrvalost, označována jako GA1-Grundlageausdauer, je cca na 90 % anaerobního prahu. Intenzivní vytrvalost, označována jako GA2 - Grundlageausdauer II a tempová vytrvalost, TDL - Tempodauerlaufe, je mezi 90 - 100 % anaerobního prahu. Anaerobní práh leží mezi 60- 85% VO₂ max a tréninkem se mu přibližuje. Aerobní práh leží mezi 40- 65% VO₂ max. Maximální spalování tuků je na 90 % anaerobního prahu.



SKOLA.K.
V Jilemnici 24.5.2011