občanské sdružení
Sportuj s námi

2012 Půlmaraton Moravským krasem

Tréninkový plán na Půlmaraton Moravským Krasem 2012 – připravil Miloš Škorpil

Týden/ den	po	út	st	čt	pá	so	ne
25	volno	15 min (50-65%) - 4x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) 35 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
26	volno	15 min (50-65%) - 6x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) 45 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
27	volno	15 min (50-65%) - 8x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) 55 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
28	volno	15 min (50-65%) - 6x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) 40 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
29	volno	15 min (50-65%) - 10x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 70min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
30	volno	15 min (50-65%) - 12x [2 min (85 –90%) – 2 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 85 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
31	volno	15 min (50-65%) – 4x [5 min (85%) – 3 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 100 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
32	volno	15 min (50-65%) – 4x [6min (85%) – 4 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 90 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
33	volno	15 min (50-65%) – 4x [8 min (85%) – 5 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 120 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
34	volno	15 min (50-65%) – 3x [10 min (85%) – 6 min (65%)] – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	45 min (65–80%)	10 min (50-65%) – 80 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)
35	volno	10 min (50-65%) – 25 min (85%) – 10 min (65-50%)	45 min (65–75%)	volno	volno	30 min (60-65%)	**Půlmaraton Moravským Krasem**
36	30 min (65-50%)	volno	30 min (65-50%)	volno	30 min (65-50%)	volno	45 min (65-50%)

50% TF max – odpovídá úsilí při rychlé chůzi nebo velmi pomalém běhu

65% TF max – velmi pomalý běh

75% TF max – běh, při němž už se lehce zadýcháte

82% TF max – běh, při němž se zadýcháte víc než lehce, ale ještě jste schopni mluvit

85% TF max – běh, při němž už vám dochází řeč

90% TF max – běh, kdy skoro sprintujete

95% TF max – pro mnohé sprint

Výpočet – určení – tepové frekvence

Obecná teorie říká, 220, u žen 230, mínus věk, dá výsledný údaj o vaší maximální tepové frekvenci. Tento vzorec se používá hlavně proto, aby lidé, kteří se rozhodnou sportovat, věděli v jakých číslech tepové frekvence by se měli pohybovat. Je zcela jedno, zda jdou, běží, jedou na kole, nebo lezou do kopce, či poskakují na hudbu někde ve fitku nebo tělocvičně.

Základní (obecné) vzorce pro výpočet tepové frekvence (TF)

Muži: (220 – věk) x pásmo TF např. 0,65 pro 65 % TF max

Ženy: (230 – věk) x pásmo TF např. 0,65 pro 65 % TF max

Pokud chcete mít přesnější údaje o tom, jak určit pásma své tepové frekvence, budete si muset ráno měřit tepovou frekvenci po probuzení, a to alespoň týden, a z toho vypočítat vaší průměrnou **ranní tepovou frekvenci** (RTF). Dělejte to tak, že ráno, těsně po probuzení si změříte tepovou frekvenci. Úplně stačí, když budete mít u postele hodinky se vteřinovou ručičkou. Položte ukazováček a prostředník lehce na palcovou stranu a ucítíte tep svého srdce. 10 vteřin počítejte kolikrát vaše srdce zatepalo, pak zjištěný počet tepů vynásobte 6. Výsledek si zapište. Dělejte to týden, pak všechna čísla sečtěte a vydělte 7 a máte RTF.

Pokud nechcete vycházet jen z výše uvedených vzorců a chcete mít vaši TF max zjištěnu odborně, bude potřeba, abyste navštívili speciální laboratoř, nebo sportovního lékaře. Také si můžete TF max určit pomocí nějakého testu sami. Měření v laboratoři či lékaře je však přesnější a bezpečnější, protože se provádí i s měřením EKG a tak máte jistotu, že ve chvíli, kdy dosáhnete svého tepového maxima, to s vámi nesekne a nebudete mít rovnou své absolutní tepové minimum :).

Kdo nemá čas nebo možnost zajít na speciální vyšetření měl by si alespoň pořídit kvalitní sporttester – osobně doporučuji nějaký z nabídky Suunto. Pak si vyhlédněte ve svém okolí mírný kopec. Připne hrudní pás. Na sporttesteru si navolte interval 30 vteřin. Sportestter upněte na ruku pustě stopky a vyběhněte. Prvních 10 vt se rozbíhejte a pak začněte stupňovat tempo (intenzitu). Ve 30 vteřině byste měli být na svém maximum a to také váš sportestter zaznamená. Před tím, ale než si dáte těch 30 ostrých vteřin se nezapomeňte rozcvičit, rozhodně do toho nejděte, neběžte hned naostro. To by skutečně mohl mít koroner o jednoho klienta víc.

Jak se získanými údaji naložit

Máte RTF a TF max a chcete vědět svou TF základní, takže uděláte toto:

TF max – RTF = TF základní

TF základní je hodnota, z níž budete dále vycházet při výpočtu vaší TF pro dané tréninkové pásmo.

TF max = 196 (budeme počítat s tím, že jste muž nebo žena kterým je stejně, tedy 24 let, tedy pokud si TF max nezměřili nebo nenechali změřit)

RTF = 39 (změřili jste si sami)

TF základní = TF max – RTF = 196 – 39 = 163

Z výsledných 163 vypočítáte TF pro dané pásmo, např. pro 65 % TF max takto:

163 x 0,65 = 106 tepů za minutu

K vypočteným 106 připočtete RTF a dostanete 65 % TF max, na níž by se měl odvíjet trénink muže starého 24 let – například při regeneračním běhu, nebo meziklus (MK) v intervalových úsecích.

V našem případě bude jeho 65 % TF max rovna:

106 + 39 = 145 tepů za minutu.

Podle klasického vzorce by vám vyšlo:

220 – 24 = 196 x 0,65 = 127 tepů za minutu

u stejně mladé ženy 230 – 24 = 206 x 0,65 = 134 tepů za minutu

Připustíme-li, že tento muž či tato žena nejsou úplní začátečníci, a tudíž mají již trošku lepší fyzickou kondici, jsou zdraví, nestresovaní či jinak přetížení v důsledku toho jaký vedou život, přidělíme jim RTF 50. Pak výsledek se započítáním RTF bude vypadat takto:

(196 – 50) x 0,65 + 50 = 145 tepů za minutu

(206 – 50) x 0,65 + 50 = 152 tepů za minutu

Budete-li takto postupovat se svými hodnotami, bude získaný údaj o vás, bude lépe vystihovat vaší současnou fyzickou kondici a ještě vám to bude něco říkat o vašem zdraví a vašem způsobu života (stres, přepracovanost, délka spánku, výživa, kvalita vztahů apod.), což jsou všechno faktory, které je třeba zohlednit, má-li mít váš trénink smysl.

A nakonec ještě něco! Když si vše pozorně přečtete ještě jednou mělo by vám dojít, tedy hlavně výkonnostním běžcům, že

1. s rostoucí fyzickou kondicí se základní TF zvyšuje – klesá RTF,
2. po vyšší fyzické námaze, při stresu, v nemoci nebo po ní, po probdělé noci RTF stoupá,

to znamená, že byste s RTF měli pracovat neustále, každý den, pokud se nechcete dostat do stavu stagnace nebo přetrénovanosti.

Něco pro výkonnostní a vrcholové sportovce

Pokud jakýkoliv sport provozujete delší čas na výkonnostní nebo vrcholové úrovni, s odpovídajícími podmínkami (plánování tréninku, kvalitní regenerace, dostatečný klid na trénink i odpočinek …), pak byste měli při výpočtu TF vycházet ze vzorce:

(210 – věk – RTF) x pásmo TF + RTF, to samozřejmě v případě, že nemáte TF max změřeno sofistikovaně buď u sportovního lékaře nebo diagnostickou laboratoří.