

ZIMNÍ SPECIÁL



Kurz pro mírně pokročilé

Běháte pro radost nebo se chcete připravit na Váš první či další běžecký závod, chcete překonat zimní období společnou přípravou...pak jsem tu pro Vás.

Základní informace:

- 10x tréninková jednotka
- Délka tréninkové jednotky: cca 60-75 minut
- Lehké občerstvení na konci tréninkové jednotky
- Cílová skupina: mírně pokročilí
- (v kuse uběhnu min. 25-30 minut, na tempu nezáleží, běhám cca 2-3 x týdně)

Tréninky jsou zaměřeny na níže uvedená témata:

1. *Abeceda pro běžce (ABC), představení základních běžeckých a průpravných cvičení, technické provedení, nejčastější chyby, proč a kdy cvičení zařazovat. Různé varianty, modifikace...*
2. *Základní pravidla tepové frekvence. Jak správně určit tepové rozhraní...Dýchání při běhu rutina nebo alchymie? Nauč se poslouchat své tělo...Jak předejít píchání v boku a dalším neduhům...*
3. *Specifika zimní přípravy. Vliv nízkých teplot na lidský organismus. Jak předejít podchlazení, jak se správně oblékat. Vhodná běžecká výbava...*
4. *Trénink v zimě. Co obvykle v zimě trénujeme a proč? Hlavní běžecká sezóna, kdy a proč? Vliv místního klimatu na běžeckou sezónu a tréninkový plán. Rozumný, udržitelný a postupný rozvoj. Běhat rychle nebo pomalu...kopce nebo roviny...*
5. *Kopce. Není kopec jako kopec. Proč běhat kopce? Proč běhat z kopce? Jaké kopce preferujeme kdy a proč?*
6. *Prevence zranění. Jak se vrátet do tréninkového cyklu po nachlazení, jak po delší nemoci (angína apod.).*
7. *Silová vytrvalost. Základní silová cvičení pro běžce, kdy silové cviky zařazovat, v jakém opakování, jaká silová cvičení jsou vhodná pro Váš běžecký rozvoj. Co jsou to kompenzační cviky? Jak a proč budovat a zpevnit CORE (střed těla). Vhodné doplňkové sportovní aktivity v zimním období.*
8. *Jaro...kam směřovat trénink. První jarní závody. Na co nezapomenout, jak maximálně zúročit svůj trénink, jak si závod užít.*

Důležité doplnění energie po tréninku

Lehké občerstvení po tréninkové jednotce (např.: čaj, banán...)

A hlavně:

Prima zážitky, hromadu vyplavených endorfinů a pocit na duši k nezaplacení.