

Zahod' pochyby a natrénuj na XTERRA Sprint!

Neboj, tahle challenge není pro olympijský profíky. Naopak. Připravili jsme pro tebe měsíční plán, se kterým i od nuly získáš slušnou formu!

Než se na něj vrhneš, přečti si pár dobře míněných rad:

- Když tě bude trénink bavit, v dalším měsíčním cyklu si do plánu **přidej víc času nebo zrychli tempíčko.**
- **Pamatuj, že plán není zákon.** Nezvládáš všechny dny, nestíháš v džobu, potřebuješ se věnovat dětem nebo manželce/manželovi? To je život. Trénink vynech a těš se na ten další. Určitě se nesnaž napasovat víc aktivit z plánu do jednoho dne, koleduješ si o přetažení.
- **Nic netahej přes bolest!** Radši si dej rande s doktorem nebo dobrým fyzioterapeutem a na rčení „Co bolí, to sílí.“ hodně rychle zapomeň. Zdraví máme jen jedno. ;)
- **Nezapomeň hydratovat** (ani když jdeš plavat). Ideální je vypít alespoň litr na hodinu tréninku. Ionťáky jsou super, ale i obyčejná voda je úplně dostačující.
- **Svůj organismus můžeš ochránit zvýšeným příjmem vitamínů** a vhodnou životosprávou. Deset piv po tréninku není cesta šampionů, ale jedno orosení po pořádným záprahu si vyčítat nemusíš. Odměna je potřeba.



První týden

Pondělí: Běhání smutky zahání



Ale neboj, půjdeme na to pěkně v klidu.

1. Protáhni tělo.
2. Dej si 10 minut na volno.
3. 15 minut běhej ve vlastním tempu.
4. Po skončení se nezapomeň znova protáhnout, kvalitní strečink je základ!

Úterý: Hurá do vody!

Zvol si styl, co bezpečně ovládáš. Věř nám, když říkáme, že prsa nejsou ostuda. A to ani na triatlonu.

1. Před tréninkem se protáhni vedle bazénu.
2. Dej si 200 metrů rozplavání a vyzkoušej všechny styly, co umíš.
3. Uplav 10 × 25 metrů rychle (využij 80 % své fyzické kapacity).
4. Potom uplav 4 × 50 metrů (opět na 80 %).
5. Přidej 4 × 50 metrů (hečni se na 90 % sil).
6. Na závěr si dej 200 metrů volně na „doplavání“.

Středa: Ráno běh na lačno, odpoledne kolo

Ranní běh na rozprouzení krve a nastartování apetitu si oblíbíš. Tentokrát stačí 15 minut.

Odpoledne přidej spanilou jízdu na kole:

1. Před tréninkem se pořádně protáhni (klidně už doma, obzvláště, pokud je venku zima).
2. Zkontroluj technický stav svého horského oře. Nezapomeň si vzít helmu!
3. Vytáhni kolo do zvlněného terénu.
4. 10 minut věnuj volnému rozjezdu.
5. Na 50 minut zapoj tempíčko a každých 10 minut zrychli na 80 % fyzické kapacity.
6. Posledních 10 minut jed' na volno, kochej se přírodou a vytoč nohy.

Čtvrtek: Máš volno, regeneruj!

Pátek: Zavítej do posilky

1. Na začátku si dej 10 minut na běhacím páse nebo rotopedu.
2. Pověnuj se všem partiím jen s lehkými vahami. Postupně procvič prsa, ramena, záda, břicho, stehna, lýtka, biceps, triceps.
3. Jeď v režimu 4 sérií po 12 opakováních.
4. Trénink zakonči 10 minutami výklusů na páse nebo jízdě na rotopedu.

Sobota: Kolo & běh

Tentokrát pořadí prohodíme:

1. Ráno na tě čeká vytrvalostní jízda na kole a bude trvat 1 hodinu a 20 minut.
2. Odpoledne si dáš vytrvalostní běh na 30 minut.

Neděle: Máš volno, můžeš chytat lelky.

Druhý týden

Pondělí: Vběhni do nového týdne!



Tentokrát trochu přitvrdíme.

1. 10 minut věnuj volnému rozběhání a protažení těla.
2. 20 minut běhej konzistentně ve svym tempu.
3. Po skončení neošid' prostor na strečink, nohy ti poděkují!

Úterý: ...ti uplyne jak voda.

Přidáme na počtu bazénů. Pořád platí pravidlo, že plaveš ve stylu, co ovládáš & udýcháš. A jasně, i tentokrát klidně můžeš zvolit prsa!

1. Před tréninkem se protáhni vedle bazénu.
2. Dej si 200 metrů rozplavání a vyzkoušej všechny styly, co umíš.
3. Uplav 12 × 25 metrů rychle (80 % toho, co dokážeš).
4. Potom uplav 6 × 50 metrů (zase zamakej asi na 80 %).
5. Přidej 10 × 25 metrů (hečni se na 90 % svejch sil).
6. Na závěr si dej 200 metrů volně na „doplavání“.

Středa: Běh a kolo

Ráno si na lačno zaběhej volným tempem, stačí na 15 minut. Odpoledne skoč na kolo. A protože opakování je matka moudrosti:

1. Před tréninkem se pořádně protáhni (klidně už doma, obzvláště, pokud je venku zima).
2. Zkontroluj technický stav svého horského oře a nezapomeň si vzít helmu!
3. Vytáhni kolo do zvlněného terénu.
4. 10 minut věnuj volnému rozjezdu.
5. Na 60 minut zapoj tempíčko a každých 10 minut zrychli na 80 % fyzický kapacity.
6. Posledních 10 minut jed' na volno, kochej se přírodou a vytoč nohy.

Čtvrtek: „Jako ryba ve vodě“

P. S. Už ti mezi prsty rostou blány?



1. Před tréninkem se protáhni vedle bazénu.
2. Dej si 200 metrů rozplavání a vyzkoušej všechny styly, co umíš.
3. Uplav 6 × 25 metrů rychle (80 % toho, co dokážeš) a 6 × 25 metrů volně. Každou další sérii začni až po 10 výdeších do vody.
4. Potom uplav 4 × 25 metrů kraulem s destičkou v rukou.
5. Na závěr si dej 200 metrů volně na „vyplavání“.

Pátek: Gym time!

Nahod' cvičební úbor a zamiř do fitka.

1. Na začátku se zahřej na 10 minut na běhacím páse nebo na rotopedu.
2. Pověnuj se všem partiím jen s lehkými vahami. Postupně procvič prsa, ramena, záda, břicho, stehna, lýtka, biceps, triceps.
3. Jed' v režimu 4 sérií po 12 opakováních.
4. Trénink zakonči dalšími 10 minutami výklusů na páse nebo jízdě na rotopedu.

Sobota: Oblíbený kombo kolo & běh

1. Ráno nasedni na horský kolo a dej si 1 hodinu a 30 minut vytrvalostní jízdy.
2. Odpoledne protáhni nohy vytrvalostním během na 40 minut.

Neděle: Hecneš to, nebo dáš relax?

Můžeš si dát volno, zasloužíš si ho. Ale pokud se chceš trochu vyhecovat, máme návrh:

Pokud venku nemrzne, zkus si dát 20 minut plavání v otevřené vodě!

Třetí týden

Pondělí: Popoběhnem!

Přidáváme na čas, ale s rozumem.

1. 10 minut věnuj volnému rozběhání a protažení těla.
2. 20 minut běháš rychleji (cca 70 % tvého maxima).
3. A po běhání se poctivě protáhni, ať jsi fit a flexi i po zbytek týdne.

Úterý: V pohodě na vodě

Prsa, kraul, nebo „na paní starostovou“? Zvol si sám/sama. Cílem je, aby se ti plavalo dobře.

1. Před tréninkem se protáhni vedle bazénu.
2. Dej si 200 metrů rozplavání a vyzkoušej všechny styly, co umíš.
3. Uplav 10 × 25 metrů rychle (80 % toho, co dokážeš).
4. Potom uplav 10 × 50 metrů (zase zamakej asi na 80 %).
5. Přidej 10 × 25 metrů (hečni se na 90 % svejch sil).
6. Na závěr si dej 300 metrů volně na „vyplavání“.



Středa: Ráno výběh, odpo do sedla

Ráno si na lačno zaběhej volným tempem na 20 minut. Odpoledne skoč na kolo. A protože opakování je matka moudrosti: Odpoledne tě už tradičně čeká jízda na kole. Že se máš protáhnout, zkontrolovat kolo a nasadit helmu, to už jistě dobře víš. Trénink je následující:

1. Vytáhni kolo do členitého terénu.
2. 10 minut věnuj volnějšímu rozjezdu.
3. Na 60 minut zapoj tempíčko a každých 5 minut si na minutku zrychli (cca na 80 % fyzický kapacity).
4. Na posledních 10 minut si odpočiň ve volnějším tempu.

Čtvrtek: Zadej to jak Michael Phelps

Na pořadu dne je opět plavání.

1. Před tréninkem se protáhni vedle bazénu.
2. Dej si 200 metrů rozplavání a vyzkoušej všechny styly, co umíš.
3. Uplav 6 × 25 metrů rychle (80 % toho, co dokážeš) a 6 × 25 metrů volně. Každou další sérii začni až po 8 výdeších do vody.
4. Potom uplav 6 × 25 metrů kraulem s destičkou v rukou.
5. Na závěr si dej 200 metrů volně na „doplavání”.

Pátek: Obuj cvičky...

...a vyraz do fit centra.

1. Na začátku se zahřej na 10 minut na běhacím páse nebo na rotopedu.
2. Cvič všechny partie s velmi lehkými vahami; prsa, ramena, záda, břicho, stehna, lýtka, biceps, triceps.
3. Jeď v režimu 4 sérií po 12 opakováních.
4. Trénink zakonči 10 minutami výklusů na páse nebo jízdě na rotopedu.

Sobota: Kolo–běh tvého života

1. Ráno skoč na kolo a dej si vytrvalostní hodinu a 40 minut v sedle.
2. Odpoledne opraš běžecí boty a odmakej 45 minut v terénu.

Neděle: Nahod' plavky

Čeká tě venkovní plavání.

Dej si 20 minut v kuse a pak se oddej zaslouženému relaxu. Pokud je zima, vyměň rybník nebo přehradu za bazén.

A dobrá zpráva na závěr:

**Čtvrtý týden odtrénuj
ve stylu prvního.**

