



SZH/RCH: bežecký tréning na 2 – 3 týždne prípravy
Kategória: mladší / starší žiaci
Súťažné obdobie: reštart 2021

Bežecký plán 1

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	5 min	50%		
Atletická rozcvička				
1 x	2 min	60 %		
3 x	40 sek	70 - 75%		45 sek (chôdza)
1 x	3 min	60 %		
1 x	3 min	Pauza: chôdza		
1 x	2 min	60 %		
3 x	30 sek	75 – 80%		60 sek (chôdza)
1 x	3 min	60 %		
1 x	3 min	Pauza: chôdza		
1 x	2 min	60 %		
5 x	20 sek	80 – 85%		60 sek (chôdza)
1 x	3 min	60 %		
1 x	3 min	Pauza: chôdza		

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 5 min PF: 50 % HR max (**ľahký poklus**)

Rozcvičenie: atletická abeceda

Hlavná časť: podľa tabuľky

Bežecký plán 2

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	5 min	50%		
Atletická rozcvička				
1 x	10 min	65 – 70%		
3 x	30 sek	80%	60%	30 sek
1 x	10 min	65 – 70%		
3 x	30 sek	80%	60%	30 sek
1 x	10 min	60 -65 %		

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 5min PF: 50 % HR max (**ľahký poklus**)

Rozcvičenie: atletická abeceda

Hlavná časť: podľa tabuľky

Agility

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Agility 1	PS	IO	
Prebeh a šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom a šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Obe nohy do rebríka, šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom vpred a vzad a šprint	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Von a dnu, šprint	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

IO: intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérií oddychovať

Priebeh: cvičenia prevádzame v strednej intenzite, zamerané na techniku prevedenia cvičenia nie na intenzitu cvičenia

Agility

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Agility 2	PS	IO	
Jedna noha do rebríka	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá noha dopredu, bočný pohyb	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Prekladanie	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá dopredu,bočný pohyb,pravá dopredu	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

IO: intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérii oddychovať

Priebeh: cvičenia prevádzame v strednej intenzite, zamerané na techniku prevedenia cvičenia nie na intenzitu cvičenia