

HB

HACKNI BĚH

Běhej chytře. Mysli jinak.

8TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

7 cviků pro běžce

Zahajovací silová sada pro začínající běžce, návrat po pauze a rekreační běh. Cíl: pevnější trup, stabilnější pánev, silnější nohy, lýtka a kotníky.

3x týdně

20-30 min

8 týdnů

bez vybavení

Level 1: příprav tělo na pravidelný běh

Kvalita provedení má přednost před počtem opakování.

1

Jak plán používat

Krátká silová sada, která doplňuje běh - ne soupeří s ním.

Frekvence

3x Cvič 3 krát týdně. Praktické minimum pro viditelný posun jsou tři krátká cvičení týdně.

Délka programu

8 Ber to jako 8týdenní zahajovací blok. První změny můžeš cítit už po 2-3 týdnech.

Délka jednotky

20 Jedna jednotka má zabrat přibližně 20-30 minut. Cílem je pravidelnost a čistý pohyb.

Hlavní pravidlo

✓ Jakmile se technika začne rozpadat, ukonči sérii nebo zmenš rozsah pohybu.

2

Kam sadu zařadit

Nejlepší chvíle v běžecském týdnu.

Kdy	Proč
Samostatně v neběžecký den	Máš víc energie na techniku
Po lehkém běhu	Dobře se spojí běh a krátká síla
Večer po dni s lehkou zátěží	Praktické pro budování návyku

Trenérské pravidlo

Sadu nedávej těsně před těžký běh, intervaly, kopce nebo dlouhý běh. Pokud po výpadech nebo výponech cítíš výraznou svalovou únavu, další běh drž lehký. Cílem sady je běh podpořit.

3 Týdenní rytmus

Jednoduché rozložení, které se dá dlouhodobě dodržet.

Pondělí

Samostatně nebo po lehkém běhu. Soustřed' se hlavně na techniku.



Středa

Druhá jednotka týdne. Udrž plynulé tempo a čistý rozsah.



Pátek

Třetí krátká jednotka. Víkendový běh drž podle únavy lehký.

4 Kdy čekat změny

První signály přijdou dřív než výrazný tréninkový efekt.

Po 2-3 týdnech

Typicky přijde lepší stabilita, pevnější trup, jistější došlap a lepší kontrola pohybu.

Po 6-8 týdnech

Výraznější efekt by se měl projevit i při běhu: klidnější pohyb, jistější pánev a lepší práce nohou.

Dávkování

Tabulky na dalších stranách ukazují jednu tréninkovou jednotku. Tu zopakuj 3× týdně podle svého běžeckého týdne.

5

Dolní část těla a hýždě

Dřep, výpony lýtek, most a výpady - jedna jednotka, 3× týdně.

Cílem je připravit nohy, hýždě, lýtka, kotníky a kolena na opakovaný dopad, odraz a stabilitu při běhu.

Týden	Dřep	Výpony lýtek	Most	Výpady
I.	3×20	2×12	2×12	2×8 na každou nohu
II.	3×20	2×12	2×12	2×8 na každou nohu
III.	3×15	3×15	3×15	3×10 na každou nohu
IV.	3×15	3×15	3×15	3×10 na každou nohu
V.	3×15	3×15	3×15	3×10 na každou nohu
VI.	3×20	3×20	3×18	3×12 na každou nohu
VII.	3×20	3×20	3×18	3×12 na každou nohu
VIII.	3×20	3×20	3×18	3×12 na každou nohu

Poznámka k technice

Počet opakování je rámeček, ne závod. Pokud výpady rozhodí rovnováhu nebo výpony výrazně unaví lýtka, další běh drž lehký a vrať se k čisté technice.

6

Střed těla a stabilita

Plank, mrtvý brouk a bird dog - kontrola pánve, trupu a koordinace.

Pevný trup zlepšuje přenos síly mezi horní a dolní částí těla. U běžce pomáhá držet stabilnější pánev, klidnější záda a jistější krok.

Týden	Plank	Mrtvý brouk	Bird dog
I.	3×40 s	2×12	2×12
II.	3×50 s	2×12	2×12
III.	3×60 s	3×15	3×15
IV.	3×75 s	3×15	3×15
V.	3×90 s	3×15	3×15
VI.	3×105 s	3×18	3×18
VII.	3×120 s	3×18	3×18
VIII.	3×120 s	3×18	3×18

Trenérská poznámka k planku

Cíl po osmi týdnech je přiblížit se ke 2 minutám čistého planku. Kdo je zvládne dřív, pokračuje těžší variantou. Kdo ztratí techniku, zůstane na kratším čase. Další krok bude boční plank, plank s odlehčením končetiny nebo dynamická stabilizace.

7

Jak poznáš, že sada funguje

Sleduj kvalitu pohybu, ne jen splněné opakování.

Dřep

Stabilnější pohyb, lepší kontrola kolen a pánve.

Výpady

Méně rozhazují rovnováhu, krok je jistější.

Most

Lepší zapojení hýždí a pevnější pánev.

Plank

Klidnější držení trupu bez propadání beder.

Po 2-3 týdnech

Měl bys cítit jistější provedení cviků. Pohyb se bude méně rozpadat a tělo začne lépe držet osu.

Po 6-8 týdnech

Změna by se měla projevit i při běhu: pevnější krok, stabilnější pánev, lepší kontrola trupu a menší pocit rozházeného pohybu při únavě.

Cíl plánu

Nejdřív připravíme tělo. Potom budeme přidávat kilometry.

8

Osm týdnů: záznam

Zaškrtni si tři krátké jednotky v každém týdnu.

Týden	Jednotka 1	Jednotka 2	Jednotka 3	Poznámka k únavě / technice
I.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
II.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
III.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
IV.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
V.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
VI.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
VII.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
VIII.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kontrola po každém týdnu

1. Technika zůstala čistá? 2. Lýtka a stehna zvládly další běh bez výrazné únavy? 3. Plank držel pevnou linii těla? 4. Další týden můžeš pokračovat podle plánu?

Hackni běh princip

Tělo se zlepšuje opakováním, ne chaosem. Drž plán jednoduchý, techniku čistou a běh lehký, když tělo hlásí únavu.