

Tréninky – středně pokročilí

Základní test

Jedná se o základní test všeobecné veslařské výkonnosti. Nastavte monitor na 20min. Po dostatečném zahřátí veslujte 20min soutěžním tempem a takovou frekvencí, která Vám nejlépe vyhovuje. Nakonec si zaznamenejte ujetou vzdálenost a průměrný čas na 500m.

10km

Vyberte na monitoru vzdálenost cvičení 10km. Každých 1000m měňte intenzitu dle svého výsledku ze základního testu (soutěžní intenzita na 20min): 1km čas na 500m ze základního testu +18s, každý další km přidejte na intenzitě a uberte z něj 2 vteřiny.

40min

Veslujte 40min střední intenzitou. Každé 2 min střídejte tempo 22 SPM – 24 SPM – 22 SPM...

FARTLEK - hra s rychlostí

Veslujte dle své kondice 10 – 20 následujících intervalů:

3 minuty mírnou až střední intenzitou následované 30 velmi intenzivními tempy. Frekvence 22 nebo nižší během delšího úseku, 28 nebo vyšší během intenzivních temp.

4 x 8minut

Veslujte 4 osmiminutové intervaly, frekvencí 26-28 SPM, intenzitou od 10vteřin nižší než je Váš soutěžní čas na 2000m. Mezi intervaly následuje 5min odpočinek.

Veslujte 4x7min se 4min odpočinku mezi intervaly

Nastavte monitor na 7 minut cvičení a 4 min odpočinku. Veslujte vysokou intenzitou. Jedná se o cvičení zvyšující anaerobní práh, které rozvine sílu i aerobní vytrvalost. Nakonec zařadte aspoň třímínutové vyveslování.

Aerobní vytrvalost

Posilování aerobní vytrvalosti. Časové úseky (stupně pyramidy): 4 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – 4 min. Intenzita každého časového úseku bude odvozena od Vašeho soutěžního času na 20min (nebo 6000m) následovně:

1.stupeň (4min) přičtete 16s k Vašemu průměrnému času na 500m při soutěžním tempu na 20min,

2.stupeň (3min) +13s, 3.(2min) +10s, 4.(1min) +7s, 5.(2min) +10s, 6.(3min) +13s, 7.(4min) +16s.

Mezi pyramidy zařadte třímínutový odpočinek

Veslujte 15 intervalů po 100 vteřinách (1:40) vysokou intenzitou střídaných vždy 20 vteřinami volného veslování.

Nastavte na monitoru čas cvičení 1:40 a odpočinek 0:20. Monitor bude sestupně odpočítávat čas cvičení a zároveň sledovat počet odjetých intervalů. Zahřejte se 5 minutovým volným veslováním s několika sériemi 10-15 intenzivních temp.

Veslujte 15 intervalů po 100 vteřinách vyšší intenzitou střídaných 20 vteřinami velmi volně.

Intenzita jednotlivých intervalů by měla být následující: prvních 5 mírnou (konverzační) intenzitou, dalších pět o trochu volněji, dalších 5 vyšší intenzitou. Nakonec zařadte aspoň třímínutové vyveslování.

Veslujte 6 intervalů se zkracující se intenzitou a dvouminutovým odpočinkem mezi cvičením

Začněte 6 minutami veslování. Následuje vždy 2 min. odpočinek. Každý další úsek zkraťte na: 5, 4, 3, 2 a 1 minutu. Zároveň zvyšujte intenzitu veslování od mírné (6min) po maximální (1min).

Nakonec zařadte aspoň třímínutové vyveslování.

Pyramida: 500m, 1000m, 1500m, 1000m, 500m se dvouminutovým odpočinkem mezi úseky.

Veslujte 5 úseků různé délky proložené vždy 2 min odpočinku. Intenzita veslování by měla být střední až vysoká, frekvence asi 26 SPM. Poslední úsek bude tempo vyšší – 28 SPM.

5 X 500M intenzivního veslování/2 min volně

Row 5 500 meter pieces at good intensity, taking a 2 minute rest between pieces.

7 X 1min/30 SEC odpočinek, proměnlivá intezita

Cílem tohoto cvičení je procvičení různých úrovní intenzity veslování při konstantní frekvenci. Veslujte 7 x 1min se 30 vteřinovým odpočinkem mezi intervaly. Střídejte intenzitu veslování v každém intervalu: volně v 1. a 4. intervalu, střední intenzita ve 2. a 5. intervalu, vysoká intenzita ve 3. a 6. intervalu a maximální intenzita v posledním intervalu. Frekvence veslování by měla být po celou dobu 26 zátahů za minutu. Zkušenější veslaři by měli toto cvičení zopakovat.

Veslujte dva 16-ti minutové intervaly s třiminutovým odpočinkem

Skvělé cvičení pro rozvoj aerobní a kardiovaskulární výkonnosti a pro redukci hmotnosti. Nastavte monitor na délku cvičení 16 minut a odpočinek na 3 minuty. Prvních 16 min veslujte volně, „konverzační“ intenzitou a frekvencí 22 zátahů za minutu. Odpočiňte si 3 minuty a pak veslujte druhý interval o trochu vyšší intenzitou a frekvencí 26 zátahů za minutu.

14 X 1 min/30 SEC volně

Střídejte minutu intenzivního veslování a 30 vteřin velmi lehkého. Opakujte 14-krát.

30 min proměnlivou frekvencí: 5 X (3 min @ 22 SPM, 2 min @ 25 SPM, 1 min @ 28 SPM)

Veslujte celkem 30 minut s následujícím střídáním tempa: veslujte 3 minuty frekvencí 22 zátahů za minutu (SPM), 2 minuty 25 SPM, 1 minutu 28 SPM a pak opět 3 minuty 22 SPM. Toto opakujte 5-krát. Udržujte konverzační až střední intenzitu.

5000 M proměnlivě: 1000M @ 25 SPM, 1000M @ 22 SPM, 1000M @ 25 SPM, 1000M @ 28 SPM, 1000M @ 25 SPM.

Veslujte celkem 5000 metrů udržitelnou intenzitou s následujícími změnami frekvence: 1000 metrů 25 SPM, 1000 metrů 22 SPM, 1000 metrů 25 SPM, 1000 metrů 28 SPM, 1000 metrů 25 SPM.

6000m s intenzivními 100 metry každých 500 metrů

Veslujte 6000 metrů udržitelnou intenzitou. Každých 500 metrů vložte intenzivní „stometrovku“.

„Pyramida“: 3 min vysoká intenzita, 3 min konverzační, 4 min vysoká intenzita, 4 min konverzační, 5min, 4min, 3min.

Veslujte následující „pyramidu“:

3 minuty vysokou intenzitou + 3 minuty volně

4 minuty vysokou intenzitou + 4 minuty volně

5 minut vysokou intenzitou + 5 minut volně

a zpět: 4 minuty, 3 minuty

5 X 750 M s 3 min odpočinkem

Veslujte 750 m vysokou intenzitou s třiminutovým odpočinkem mezi intervaly.

3 X 2000M s 3 min odpočinkem

Veslujte 3x 2000 metrů vysokou intenzitou s třiminutovým odpočinkem mezi intervaly. První 2km veslujte mírně volněji, další dva intervaly rovnoměrnou, vysokou intenzitou.

6 X 3min s 2 min odpočinkem

Veslujte 6 třiminutových intervalů vysokou intenzitou s dvouminutovým odpočinkem. Možná zjistíte, že každý další odpočinek se zdá kratší než ten předchozí..

20 X 20SEC se 40 SEC odpočinkem

Veslujte 20 intervalů po 20 vteřinách maximální intenzitou se 40 vteřinami odpočinku mezi intervaly. Pokud jste zkušený veslař, nastavte si o trochu vyšší zátěž než obvykle pro intenzivnější silový trénink.

12 X 250M vysokou intenzitou střídavě s 250m volně

Veslujte 12x250m vysokou intenzitou střídavě s 250m volně.

Veslujte 20 opakování: 1 min intenzivně, 1 min volně

Nastavte monitor na 1min veslování a 1min odpočinek. Veslujte 20 intervalů intenzivně, během odpočinku nezastavujte – veslujte velmi volně.

2000m závodním tempem

Vyzkoušejte si závodní trať 2000 metrů maximální intenzitou a zaznamenejte si svůj čas. Svůj výsledek zadejte do Online Ranking na Concept2.com a srovnajte se s ostatními ve Vaší věkové a váhové kategorii.

5000 METER TIME TRIAL

Vyzkoušejte si závodní trať 5000 metrů maximální intenzitou a zaznamenejte si svůj čas. Svůj výsledek zadejte do Online Ranking na Concept2.com a srovnajte se s ostatními ve Vaší věkové a váhové kategorii.

20 X 1 min /30 SEC volně

5 min zahřátí včetně několika serií 10 silových temp se stoupající intenzitou.

Veslujte 20 intervalů po 1 minutě vyšší intenzitou, 30 vteřin volně. Prvních pět intervalů veslujte střední intenzitou, dalších pět vyšší, dalších pět zas střední, posledních pět téměř maximální. Nakonec zařaďte volné vyveslování.

Veslujte 30min konstantní intenzitou s cílem co nejlepšího výsledku

Nastavte monitor na 30 minut cvičení, snažte se o co nejlepší výsledek. Začněte tempem, o kterém víte, že jste schopni udržet celé cvičení. Pokud Vám zbývají síly, přidávejte s přibývajícím časem na intenzitě. Svůj výsledek zaznamenejte do Online Ranking na Concept2.com

Veslujte 7500m konstantní intenzitou, posledních 1500m provedte stoupající intenzitou

Nastavte na monitoru vzdálenost 7500. Zahřejte se volným veslováním. Cvičení zahajte volným tempem – konverzační intenzitou. Během posledních 1500m zvyšujte postupně intenzitu, posledních 500m jeďte naplno.

Veslujte 40 min, střídejte frekvenci tempa každých 5 min: 18 – 24 – 30 zátahů za min.

Nastavte monitor na 40 minut. Střídejte frekvenci tempa:

Začněte 5 min volného veslování, postupně přidávejte na intenzitě. Následující třicetiminutovku rozdělte na 6 5-minutových intervalů. První veslujte 18-ti zátahy za minutu, druhý 24 SPM, třetí 20 SPM. Toto opakujte pro 4-6 interval. Veslujte intenzitou, kterou pohodlně udržíte celé cvičení. Posledních pět minut veslujte volně pro uklidnění organismu. Pro změnu a zkrácení doby cvičení můžete stejným způsobem veslovat 6 čtyřminutových intervalů.

Veslujte 6 dvouminutových intervalů (2 série po třech intervalech). Mezi intervaly zařaďte minutový odpočinek, mezi sériemi tříminutový

Nastavte na monitoru dobu cvičení 2:00 a dobu odpočinku 1:00. Mezi skupinami intervalů budete muset restartovat monitor.

Zahřejte se 5 minutovým volným veslováním s několika sériemi 10-15 intenzivních temp. Veslujte 6 dvouminutových intervalů rozdělených do 2 serií po 3 min. Mezi intervaly zařaďte minutový odpočinek, mezi sériemi tříminutový. Veslujte Vaší soutěžní intenzitou na 2000m. Nakonec zařaďte aspoň tříminutové vyveslování.

Veslujte 4 intervaly po 750 metrech se 2 min odpočinku.

Veslujte 4 intervaly po 750 metrech střední až vysokou intenzitou s dvouminutovým odpočinkem mezi cvičeními..

12 x 250m s 45sec odpočinkem

Nastavte na monitoru vzdálenost 250m a dobu odpočinku 45s. Veslujte 12 intervalů vysokou

intenzitou. Během prvních několika intervalů intenzitu postupně zvyšujte od střední po vysokou. Nakonec zařaďte aspoň tříminutové vyveslování.

Veslujte 3x 12min konstantní intenzitou se 3min odpočinku mezi intervaly

Nastavte monitor na 12min veslování a 3 min odpočinku. První interval bude mírně intenzivní tempem 26 SPM. Druhý veslujte velmi vysokou intenzitou tempem 28 SPM. Poslední udržujte „konverzační“ intenzitu a frekvenci 22 SPM. Nakonec zařaďte aspoň tříminutové vyveslování.