

## Tréninky - pokročilí

### Základní test

#### středně pokročilí, pokročilí

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

#### středně pokročilí, pokročilí

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

#### středně pokročilí, pokročilí

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

### FARTLEK - hra s rychlostí

#### středně pokročilí, pokročilí

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

#### středně pokročilí, pokročilí

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

#### středně pokročilí, pokročilí

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 tříminutové vyveslování.

### Aerobní vytrvalost

#### středně pokročilí, pokročilí

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 tříminutový odpočinek

Obměna pro pokročilé: snažte se veslovat co nejnižší frekvencí, která Vám ještě dovolí udržet stanovené časy.

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

#### středně pokročilí, pokročilí

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

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

středně pokročilí, pokročilí

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.

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

středně pokročilí, pokročilí

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.

## **6 x 10 minut**

pokročilí

Veslujte 6 intervalů po 10 min, střední až vysokou intenzitou. Frekvenci veslování zvyšujte od 20 do 26 SPM, mezi intervaly 1min odpočinek..

## **2-minutové intervaly**

pokročilí

Po důkladném zahřátí 2 minutové intervaly veslování plnou intenzitou, technika tempa pod kontrolou, frekvence veslování maximálně 28 SPM, mezi intervaly 1min. odpočinek.

## **4 x 15 minut**

pokročilí

Veslujte 4 intervaly po 15 min frekvenční 24-26 SPM a takovou intenzitou, při které již nemůžete konverzovat, ale ještě Vás nepálí svaly na nohou. Mezi intervaly vložte 5min volného veslování.

## **42 min proměnnou frekvencí: 7 x (3 MIN @ 22 SPM, 2 MIN @ 25 SPM, 1 MIN @ 28 SPM)**

pokročilí

Veslujte celkem 42 minut vyšší intenzitou, frekvenci tempa měňte následovně: 3min 22 SPM, 2min 25SPM, minutu 28SPM, pak opět 3min 22SPM... Tento vzorec udržujte 7 sérií – 42 min.

## **8-10,000 metrů proměnnou intenzitou v úsecích 250 M, 250 M, 250 M, 500 M.**

pokročilí

Na trati 8 – 10km měňte intenzitu veslování následovně: 250m volněji – konverzační intenzita, 250m velmi vysokou intenzitou, 250m konverzačně, 500m vysokou intenzitou.

## **4 x 1000m se 3-4min odpočinkem**

pokročilí

Veslujte 4x 1km vysokou intenzitou, mezi intervaly zařadte 3-4minutový odpočinek.

## **5 x 5 min veslování/ 4-5 min odpočinek**

pokročilí

Veslujte 5 pětiminutových intervalů vysokou intenzitou následovaných vždy 4-5 min odpočinkem. První interval můžete veslovat volněji pro dokonalé zahřátí, zbývající cvičení provedte vysokou intenzitou.

### **10.000 metrů s 15 silovými tempy každých 500m**

pokročilí

Veslujte 10.000m intenzitou, kterou jste schopni udržet po celou dobu. Každých 500m vložte 15 silových temp velmi vysokou intenzitou.

### **1 hodina pro co nejlepší výsledek**

pokročilí

Nastavte monitor na 60 min a snažte se dosáhnout svého nejlepšího výsledku. Sledujte své tempo. Na začátku příliš intenzivně, ale pokud budete moci, zvyšujte průběžně tempo s přibližujícím se cílem. Zaznamenejte svůj výsledek do Online Ranking na Concept2.com.

### **5 x 4 min intenzivní veslování nízkou frekvencí, 1min volně**

pokročilí

Nastavte monitor na 4:00 cvičení a 1:00 odpočinku. Monitor bude odpočítávat čas cvičení a evidovat počet absolvovaných intervalů. Po asi 5min zahřátí veslujte 5 čtyřminutových intervalů velmi nízkou frekvencí 16-20 SPM, ale vysokou intenzitou.

### **6 x 500m intenzivně / 3 min odpočinek**

pokročilí

Nastavte vzdálenost na 500m a odpočinek na 3 min. Zahřejte se aspoň pětiminutovým volným veslováním s několika sériemi 10-15 silových temp. Poté veslujte 6 x 500m s 3min přestávkami. Během nich nabírejte síly pro velmi vysokou intenzitu veslování.

### **3 x 10 min / 2 min volně**

pokročilí

Nastavte čas veslování 10min a dobu odpočinku 2min. Zahřejte se aspoň pětiminutovým volným veslováním s několika sériemi 10-15 silových temp. Veslujte 3 intervaly po 10 min vždy následované 2min volného veslování. Intenzitu volte takovou, při které již nebudete schopni konverzovat. Nakonec zařadte aspoň 3 min vyveslování.

### **55 min s proměnnou frekvencí po každých 5 min (18 –24 –30 SPM)**

pokročilí

Nastavte čas cvičení na 55min. Prvních 5 min veslujte volně, pak zvyšujte intenzitu. Dalších 45 min rozdělte do 9 intervalů po 5 min. První pětiminutovku veslujte frekvencí 18 SPM, druhou 24 SPM, třetí 30 SPM. Toto opakujte po zbytek cvičení. Veslujte intenzitou, při které již nejste schopni konverzovat. Posledních 5min veslujte volněji.

### **9 x 2 min ve 3 sériích po 3. 1 min odpočinku mezi intervaly, 3 min mezi sériemi**

pokročilí

Nastavte dobu cvičení na 2:00 a odpočinek na 1:00. Mezi jednotlivými sériemi cvičení budete muset monitor restartovat.

Zahřejte se aspoň pětiminutovým volným veslováním s několika sériemi 10-15 silových temp. Veslujte 9 dvouminutových intervalů ve 3 sériích po 3 intervalech. Odpočívajte minutu mezi intervaly a 3 min mezi sériemi. Veslujte svou soutěžní intenzitou na 2000m. Nakonec zařadte aspoň 3 min vyveslování.

### **2 série po 15 x 20s velmi vysokou intenzitou, 40s volně**

pokročilí

Nastavte čas cvičení na 0:20 a odpočinek na 0:40. Mezi sériemi nemusíte restartovat monitor, stačí volně veslovat 5 min během běžícího času cvičení i odpočinku. Monitor nastavte na zobrazení ve Wattech, během každého intervalu se snažte dosáhnout co nejvyšší hodnoty.

### **5 x 4 min se stoupající intenzitou / 2 min odpočinek**

pokročilí

Nastavte monitor na 4:00 cvičení a 2:00 odpočinku. 1. interval veslujte volně, druhý a třetí střední intenzitou, čtvrtý bude nejintenzivnější a pátý opět střední intenzitou. Frekvence veslování po celou dobu 27 SPM.