

vyberte si cvičení podle svého cíle

DEN	CVIČENÍ	PODROBNOSTI	REDUKCE HMOTNOSTI	FITNESS / TRÉNING PRO JINÉ SPORTY	POKROČILÍ / PŘÍPRAVA NA ZÁVOD
Pondělí	Anaerobní práh - intervalové cvičení	Střídejte 4 minuty intenzivního a 3 minuty volného veslování	Veslujte středním úsilím intenzivní úseky a mírným při volnějších úsecích. Absolvujte 4 - 6 min, začátečníci méně. Čím více, tím lepší efekt.	Veslujte 3-4 intervaly vyšší, ale ne maximální intenzitou.	Veslujte 3-4 intervaly vyšší, ale ne maximální intenzitou. Použijte soutěžní tempo na 5 km, pokud jej znáte. Veslujte 4 - 5 intervalů.
Úterý	Rovnoměrné veslování s krátkými intenzivními úseky	Dlouhé veslování střední intenzitou s 10 intenzivními tempy každých 500 metrů.	Veslujte 30 - 45 minut. Pro redukci váhy, čím více, tím lépe. Konverzační intenzita - najděte si někoho s kým můžete veslovat a přitom si povídat.	Veslujte 40 - 45 minut.	Veslujte 40 -60 min.
Středa	Krátké intervaly	1 minuta intenzivního veslování následovaná 30 vteřinami volně. Opakujte 4x, po 3 min. pauze ještě jednu sérii.	Začátečníci by měli absolvovat 2 - 3 úseky střední intenzitou.	První sérii veslujte mírnou intenzitou. Další dvě série přidejte v každém úseku na úsilí. Pokud se cítíte dobře, přidejte 4 sérii volněji.	Veslujte 4 - 5 sérií vyšší intenzitou. Vyšším tempem (intenzitou) než Váš soutěžní čas na 2km.
Čtvrtek	Delší veslování střídavou intenzitou	Střídejte 45 vteřin (nebo 20 temp) vyšší intenzitou a 15 vteřin (nebo 5 temp) volného veslování. Snažte se o plynulý přechod.	Střídejte 10 min. popsané úseky různé intenzity. Po 5 minutách odpočinku veslujte dalších 5 -10 minut.	Střídejte 15 min. popsané úseky různé intenzity. Po 5 minutách odpočinku veslujte dalších 5 -15 minut.	Střídejte 20 min. popsané úseky různé intenzity. Po 5 minutách odpočinku veslujte dalších 10 -20 minut.
Pátek	Volné veslování	Poslouchejte hudbu, povídejte si s přáteli, veslujte s dětmi... Uprostřed cvičení si dejte pauzu a pořádně se protáhněte.	Čím déle budete veslovat, tím více kalorií spálíte. Maximálně 30 minut	Udržujte volnou intenzitu veslování a myslte na správnou techniku. Toto je odpočinkové cvičení. Maximálně 30 minut	Správná technika, volně. Odpočivejte na další den. Maximálně 30 minut.
Sobota	Zkracující se úseky	Začněte s 5 nebo 6 min. úsekem, každý následující bude o minutu kratší a mírně intenzivnější. Poslední úsek bude minutový a maximální intenzitou. Mezi úseky 2 min. volného veslování	5 minut volně; 4 min. mírnou intenzitou; 3 minuty vyšší; 2 minuty vysokou intenzitou; 1 minutu maximální	5 minut volně; 4 min. mírnou intenzitou; 3 minuty vyšší; 2 minuty vysokou intenzitou; 1 minutu maximální	6 minut volně; 4 min. mírnou intenzitou; 3 minuty vyšší; 2 minuty vysokou intenzitou; 1 minutu maximální
Neděle	Odpočinek	Žádné veslování!	Procházka	Odpočivejte, protáhněte se, podnikněte něco venku	Odpočivejte, protáhněte se, podnikněte něco venku
Pondělí	Střídavá intenzita	Veslujte 3 minuty nízkou frekvencí (22-25 SPM); 2 minuty mírně vyšší (24-27 SPM); 1 minutu ještě vyšší (26-30 SPM)	Veslujte popsané úseky 4-6x, celkem 24-36 min následující intenzitou: 3min volně, konverzační tempo; 2 min. střední intenzita	Veslujte popsané úseky 4-5x, celkem 24-30 min následující intenzitou: 3min střední intenzita; 2 min. vyšší; 1 min maximální	Veslujte popsané úseky 5-7x, celkem 30-42 min následující intenzitou: 3min střední intenzita; 2 min. střední intenzita, rychlejší tempo; 1 min maximální úsilí
Úterý	Rovnoměrné veslování	Veslujte pohodlnou, konverzační intenzitou. V prvních 10 min. zařadte několikrát 10 intenzivních temp pro pocit ještě menšího úsilí ve zbytku cvičení.	Neveslujte příliš intenzivně, ale snažte se vydržet déle než minulé úterý - celkem 35 -50 min.	Rovnoměrné veslování 45 - 50 min.	Rovnoměrné veslování 50 - 70 min
Středa	Krátké intervaly	Veslujte 20 vteřin vysokým úsilím, pak 40s volně a toto opakujte 10x. Během intenzivního intervalu veslujte frekvencí 28-30 SPM	Veslujte sérii 10 popsaných intervalů. Začněte volněji a postupně zvyšujte intenzitu. Po 5 min pauze zařadte ještě jednu sérii po 10 intervalech. Snažte se o dobrou techniku i při intenzivních intervalech.	Veslujte 2 série po 10 popsaných intervalech. První interval v obou sériích veslujte mírnou intenzitou, všechny ostatní vysokou. Mezi sériemi 5 min volně veslujte. Snažte se o dobrou techniku i při intenzivních intervalech.	Veslujte 3 série po 10 popsaných intervalech. První interval v obou sériích veslujte mírnou intenzitou, všechny ostatní vysokou. Mezi sériemi 5 min volně veslujte. Snažte se o dobrou techniku i při intenzivních intervalech.
Čtvrtek	Dlouhé úseky	10 min. intervaly následované 4 min. odpočinkem.	Veslujte rovnoměrnou, mírnou intenzitou aspoň dva 10min intervaly, přidejte třetí, pokud se cítíte dobře a chcete spálit více kalorií.	Tyto úseky veslujte vysokým úsilím, ale jen tak, abyste je všechny dokončili. Dejte 2-3 podle toho kolik máte času.	Najděte si intenzitu, při které budete schopni veslovat 3 intervaly rovnoměrným úsilím.

vyberte si cvičení podle svého cíle

DEN	CVIČENÍ	PODROBNOSTI	REDUKCE HMOTNOSTI	FITNESS / TRÉNING PRO JINÉ SPORTY	POKROČILÍ / PŘÍPRAVA NA ZÁVOD
Pátek	Jednoduché, rovnoměrné, dlouhé veslování	Každých 1000 metrů zařadte půlminutu intenzivního veslování.	Snažte se ujet celkem 6 - 8 km.	Snažte se ujet celkem 8 - 10 km.	Snažte se ujet celkem 10 - 12 km.
Sobota	Pyramida	1-2-3-4-3-2-1 minutové intervaly se stejně dlouhými přestávkami	První polovinu pyramidy veslujte mírnou intenzitou. Se zkracujícími se intervaly přidávejte na úsilí.	První polovinu pyramidy veslujte mírnou intenzitou. Se zkracujícími se intervaly přidávejte na úsilí.	Vysoká intenzita během celého cvičení, ale především v druhé polovině pyramidy.
Neděle	Odpočinek		Projděte se, posekejte trávník, věnujte se nějaké lehčí tělesné aktivitě.	Odpočívejte, protáhněte se, podnikněte něco venku	Odpočívejte, protáhněte se, podnikněte něco venku
Pondělí	Intervaly	Kilometrové úseky následované 4 min. odpočinku	Vaším cílem je 4-5 těchto intervalů. První a poslední veslujte volněji, ostatní vyšší intenzitou.	Vaším cílem je 4-5 těchto intervalů. První a poslední interval veslujte mírnou intenzitou, ostatní vysokou. To znamená, že na konci každého budete "mít dost".	Veslujte 5 těchto intervalů maximálním úsilím.
Úterý	Volné, rovnoměrné veslování pohodlnou intenzitou	Poslouchejte hudbu, povídejte si s přáteli, sledujte zprávy... Budete-li chtít, dejte si uprostřed cvičení pauzu a pořádně se protáhněte.	Veslujte 40 - 50 min.	Veslujte 45 - 60 min.	Veslujte 60 -75 min.
Středa	Pyramida ze záběrů	10 záběrů intenzivně, 10 volně; 20 intenzivně, 20 volně; 30 intenzivně, 30 volně; 20 intenzivně, 20 volně; 10 intenzivně, 10 volně. Mezi pyramidami 3 min. volného veslování.	Snažte se absolvovat popsanou pyramidu 3x. Každý z intenzivních intervalů zahajte kontrolovaným tempem, abyste udrželi správnou techniku.	Absolvujte 3-4 popsané pyramidy. Myslete na správnou techniku.	Popsanou pyramidu absolvujte 4-6krát. Snažte se o vysokou intenzitu a správnou techniku.
Čtvrtek	Odpočinek nebo alternativní trénink	Odpočívejte nebo se věnujte lehké tělesné aktivitě. Příprava na zítřejší soutěžní tempo.	Pokud chcete, spalte něco kalorií při volném veslování.	Odpočívejte, protáhněte se, připravte se na zítřek.	Odpočívejte, protáhněte se, připravte se na zítřek.
Pátek	2000 metrů soutěžním tempem. Zaznamenejte svůj výsledek!	Doporučené rozeběhání: 10 intenzivních temp, 10 volných, to celé 3krát. Poté dvakrát 20 intenzivních temp, 10 volných.	Začněte intenzitou, o níž víte, že jste schopni udržet ji po celé 2km. V druhé polovině, pokud se budete cítit dobře, přidejte na úsilí tak, abyste trať dokončili vyčerpání.	Pokud jste už absolvovali "soutěžní" 2km, použijte toto tempo jako základ. Pokud ne, začněte tempem, které udržíte celou trať. Pokud se budete cítit dobře, zvyšte ve 2.pol. úsilí tak, abyste dojeli vyčerpání.	Snažte se o svůj osobní rekord. Jako základ použijte svůj nejlepší čas na 2km. Pokud se budete cítit před poslední pětistovkou dobře, absolvujte ji maximální intenzitou!
Sobota	Dlouhé, rovnoměrné veslování	Veslujte 10 min. poté vstaňte a protáhněte se. Pokračujte a do následujícího intervalu zařadte několik sérií 10 temp vysokou intenzitou. Zbytek absolvujte volně, konverzačním tempem.	Vaším cílem je 70 min veslování, nebo aspoň více, než jste veslovali kdy předtím.	Vaším cílem je 80 min veslování.	Vaším cílem je 60 min veslování, nebo aspoň více, než jste veslovali kdy předtím.
Neděle	Odpočinek	Něco si zahrajte.			
a navíc	Krátké intervaly	Veslujte 500m vysokou intenzitou, 2min volně	Veslujte 4-6 popsaných intervalů. Čím vyšší intenzitou, tím méně.	Absolvujte 5 popsaných intervalů. První veslujte střední intenzitou, ostatní vysokou	Absolvujte 6 popsaných intervalů. První veslujte střední intenzitou, ostatní maximálním úsilím.